BIBLIOTECA NATURISTA

La Medicina Natural al alcance de todos

POR

MANUEL LEZAETA ACHARAN
DIRECTOR DEL SANATORIO INFANTIL PADRE TADEO





Estab. Gráfico "Boletín Comercial"
CATEDRAL, N.º 1432
SANTIAGO
1927



DEDICATORIA Y SUPLICA

AL EXMO. SR. PRESIDENTE DE LA REPUBLICA DE CHILE,

CORONEL DON CARLOS IBÁÑEZ DEL CAMPO

Excelencia: Permitidme dedicaros este modesto trabajo, fruto de la propia experiencia y de la observación de largos años, como homenaje a las virtudes del primer ciudadano de esta República que, sin medir los sacrificios, se ha puesto al frente de los buenos chilenos que, sintiendo el amor a la Patria por sobre todas las cosas de la vida, sólo ambiciona servirla lealmente, para realizar de una vez los anhelos de progreso nacional tanto tiempo retardados.

Pocos problemas como el de la salud requieren la acción enérgica de que V. E. ha dado muestras en la obra de salvación de la República en que, con el aplauso unánime estáis empeñado.

El hecho de que la vida en Chile alcance sólo a un término medio de treinta años, a pesar de las severas leyes vigentes y de los cuantiosos desembolsos del Estado, es un argumento incontrovertible para probar que los sistemas hoy en práctica son ineficaces o perjudiciales, y, por tanto, exigen completa reforma.

Por otra parte, la circunstancia de que nuestras propias estadísticas nos coloquen a la cabeza de los países que tienen mayor morbilidad y mortalidad en

el mundo, descalifica la opinión y consejos de los técnicos que hasta hoy han tenido a su cargo el problema sanitario.

No se escapará al buen juicio de V. E. que si la misión del médico es actuar frente al enfermo, y, con este objeto se instruye la obra preventiva de la enfermedad, o sea la higiene, debe estar a cargo de ingenieros sanitarios o personas especializadas en la materia que no tengan deformado su criterio con las dogmas, teorías y prejuicios que se inculcan en la Universidad.

Siendo la enfermedad consecuencia de vida innatural, y, principalmente de nutrición inadecuada, sólo enseñando desde la escuela a vivir y a nutrirse naturalmente a nuestros conciudadanos, evitaremos el estado general de enfermedad en que hoy vive la población de las ciudades.

Si respetable es la libertad de pensamiento, más respetable aún es la libertad higiénica, atentando contra ésta la facultad que se confiere en nuestras leyes sanitarias a la autoridad respectiva para inocular vacunas y productos análogos a los habitantes. Que la autoridad tenga facultad para imponer la higiene, pero nó la antihigiene, que nó otra cosa significa introducir en nuestra sangre un virus ponzoñoso.

Exmo. Señor: Junto con ofreceros el homenaje de mi respeto me permito presentaros esta súplica que seguro estoy no será en vano, ya que tiene por objeto el bien colectivo:

1.o Que se nombre una comisión de hombres buenos, ni médicos ni naturistas, con la misión de investigar todos los hechos y todas la razones, tanto a favor como en contra de los diversos métodos preventivos o curativos hoy en uso, para que el Gobierno y la opinión pública pueda orientarse en esta materia.

2.o Que de acuerdo con el resultado de esta in-

vestigación se proceda a abrir nuevas cátedras universitarias para enseñar los medios curativos naturales, hoy desconocidos para los jóvenes estudiantes de Medicina.

3.o Que se respete la inviolabilidad Fisiológica del individuo a quien no se debe obligar a aceptar tratamiento médico o quirúrgico contrario a sus convicciones.

4.o Que se reconozca en la ley el derecho que asiste a los ciudadanos para tratarse sus enfermedades por los medios o sistemas que le infundan más confianza, exigiéndose el título de médico cirujano sólo para recetar drogas, aplicar inyecciones o practicar operaciones.

5.o Que en el Instituto Pedagógico se abra cáteda de profesor en Higiene para que esta clase se establezca como obligación desde los cursos más elementales de las escuelas del Estado.

Halagándome con la idea de que éste librito merecerá vuestra aprobación y, como un grano de arena, contribuirá a levantar la obra de la grandeza de nuestro Chile en que estáis empeñado, queda de V. E. muy atento y fiel servidor.

Manuel Lezaeta Acharán



PROLOGO

Este libro es para la Humanidad: en él encontrarán las personas estudiosas, y libres de prejuicios de escuela, la razón de sus enfermedades y la natural y sencilla manera de curarlas.

Su autor, con una claridad admirable y una lógica incontrovertible, expone sus tesis para el bien general de los que sufren. Talvéz la circunstancia de ser abogado el señor Lezaeta le ha facilitado la comprensión de los problemas que con tan buen juicio aborda y resuelve, y a los cuales ha dedicado largos años de estudio, observación y práctica, siempre entusiasta y tesonero. Dentro de un criterio simplista nuestro amigo explica y soluciona los fenómenos relacionados con la salud, en perfecto acuerdo con la verdad científica.

Como profesional me es muy grato dejar constancia de estos hechos a fin de que esta obra esté a salvo de los reproches que pudieran hacérsele por no venir de un titulado en medicina, a pesar de que es indudable que para saber no se necesita título universitario y que puede poseerse este título sin tener los conocimientos del caso.

La reforma médica se impone, pues, cada día son más palpables las deficencias e inconvenientes de los procedimientos en uso. La equivocada interpretación

del gran descubrimiento de Pasteur, los microbios, ha hecho olvidar a la Medicina escolástica la unidad funcional del organismo, y, confundiendo el efecto con la causa se ha supuesto que los microbios eran la causa de las enfermedades, y que las producían atacando separadamente a éste u otro órgano del cuerpo. Consecuente con esta equivocadísima suposición, se ha tratado de matar los microbios en vez de dirigirse a la base orgánica fundamental, es decir, a modificar la mala calidad del terreno, a remover la impureza de los tejidos del cuerpo humano, que es el medio indispensable para la vida del microbio.

Purificados los tejidos, las enfermedades desaparecen y también los microbios que vivían de las impurezas del cuerpo, las que no son sino materias orgánicas muertas, de cuya disgregación está encargado el microbio.

Pero tan acostumbrado estamos a considerar las enfermedades como productos de una causa externa o infección que bien merece la pena que me detenga en hacer algunas consideraciones sobre estos seres microscópicos, injustamente inculpados y tratados de exterminar.

En cualquier tratado de bacteriología encontramos consignados estos importantísimos hechos:

1) Hay enfermedades en las cuales no se puede inculpar a ningún microbio, por más que se hayan buscado con insistencia;

2) Que normalmente existen en nuestro organismo microbios reputados peligrosísimos, sin causar el más leve daño;

3) Que microbios tales como el Pneumococo, el bacilo de Eberth, el de Koch, viven sin producir enfermedad mientras no se presenten condiciones adecuadas para su desarrollo y prosperidad;

4) Que en todas las epidemias hay lo que se llaman portadores de gérmenes y que ellos no sufren lesión alguna;

5) Confiesan los bacteriólogos que existen las defensas orgánicas que mantienen al individuo en estado de inmunidad natural, sin necesidad de artificios que la produzcan; como son los sueros, las vacunas y los desinfectantes;

6) Que no puede garantizarse la pretendida expecificidad de los microbios, siendo que hay diferentes enfermedades con el mismo microbio, y diferentes microbios en iguales enfermedades;

7) Que los microbios cambian de forma y de resistencia;

8) Que las inoculaciones no reproducen exactamente las enfermedades y tanto más que para ello son enormes o especiales los cultivos que se usan con ese fin y no como naturalmente se producen las infecciones;

9) Que en las epidemias son atacados los individuos que tienen las mismas disposiciones para contraer la enfermedad.

Meditando sobre estos hechos y comparándolos con la tésis naturista de que la enfermedad es la manifestación local de un estado morboso generalizado, se comprenderá perfectamente que la causa de toda afección viene de la constitución misma del organismo y no de fuera; que la causa es general y no local, que es interna y no externa.

La enfermedad, pues, es consecuencia de vida antihigiénica que impurifica la sangre y humores del individuo, y sólo puede desaparecer quitando la causa que la ha generado, o sea, por medio de vida higiénica y prácticas que favorezcan la purificación orgánica.

Semejante verdad nos lleva a tratar de modificar el estado general del enfermo para curarlo, purificando el medio en que viven las células, sin preocuparnos del exterminio de los microbios, falsamente inculpados de producir estas alteraciones.

Queda, pues, visiblemente en descubierto la falsedad de la teoría que atribuye la enfermedad a los microbios y procura suprimir ésta matando los microbios por medios de sueros, vacunas, o desinfectantes, en oposición al tratamiento de la limpieza orgánica del individuo que, despertando sus defensas naturales y favoreciendo las eliminaciones lo llevarán del estado de enfermedad al estado de salud.

Así, pues, las enfermedades agudas son crisis curativas, en que el enfermo reacciona violentamente, tratando de purificar su organismo; de donde resulta absurdo el procedimiento corriente de sofocar los síntomas con drogas.

También tenemos que reaccionar contra la idea de remediar los enflaquecimientos con los llamados tónicos y alimentos ricos en sustancias en descomposición como son las carnes y caldos animales; errores que hacen cargarse al organismo nuevamente de sustancias extrañas y preparar nuevas crisis o enfermedades.

No pudiendo el organismo libertarse de los productos anormales de una alimentación inadecuada y tóxica, convive con un estado de enfermedad crónica; estado que agrava más la terapéutica en uso con sustancias inasimilables como son las minerales en forma de drogas o inyecciones o con preparados absurdos como son los opoterápicos, que únicamente producen engañosos estados pasajeros y de los cuales el organismo trata de libertarse tan pronto como son ingeridos.

La medicina natural procura, ante todo, conser-

var la salud, practicando una higiene lógica, sencilla y al alcance de todos; y cuando se produce el estado de enfermedad (sea cualquiera el nombre con que se la designe) lógicamente impone de nuevo al organismo el respeto por las leyes naturales, sin cuyo acatamiento es imposible volver a la salud verdadera.

Leyendo este preciosísimo libro, y tan al alcance de todo el mundo, pueden los que así lo deseen vivir sanos o volver al estado normal, es decir al estado de salud, con sólo estudiar y practicar los conocimientos en él divulgados.

Honra para su autor, es éste trabajo de indiscutible valor práctico y científico, quien, aunque no ha estudiado medicina completa en nuestras aulas universitarias, ha sabido comprender, con su clarovidencia de persona inteligente, las tesis de la Medicina Natural, tan injustamente olvidadas por nuestra seudo civilización y sus productos artificiales en todo órden de cosas.

Su autor con fe de apóstol y con inquebrantable perseverancia ha afrontado el nobilísimo papel de enseñar y divulgar con su palabra y con su pluma estos conocimientos tan preciosos para el bien común de sus conciudadanos, sin temer la crítica irónica de aquellos que no se quieren dar el trabajo de comprobar sus verídicas afirmaciones.

Pero el buen médico trata de buscar el alivio a las dolencias físicas o morales de la Humanidad; y, no logrando este fin siguiendo una ruta ya conocida, la busca en otra diferente: el naturismo abre una nueva vía que conduce con seguridad a la salud verdadera.

Dr. Félix Valenzuela M.
San Francisco 1138.



LA MEDICINA NATURAL AL ALCANCE DE TODOS

Introducción

Al emprender este trabajo no me guía otro fin que el poner al alcance de mis lectores los beneficios de la cura natural, sin drogas ni operaciones, a cuya eficacia debe el suscrito la salud y la vida. Expondremos pues, nuestra propia experiencia y lo que mejor hemos hallado en los diversos sistemas o doctrinas sobre terapia natural, sin exclusiones ni personalismos.

Acerca del arte de curar se ha escrito mucha literatura, pero esto no ha beneficiado al público lo suficiente, por cuanto se ha exagerado la teoría en la exposición, perjudicando la técnica.

Por otra parte, las obras de Kneipp, Kuhne, Vander y otras que se venden en nuestras librerías, aunque muy sabias, tienen el inconveniente de estar destinadas a servir a individuos de otras razas con idiosincracia y costumbres diversas a la nuestra.

En esta obra me dirijo especialmente a la clase media de nuestra sociedad, ya que el modesto hombre del pueblo generalmente sufre sus enfermedades con estoica indiferencia, y, las familias pudientes, por lo general, no se preocupan de solucionar por sí mismas el problema de su salud, confiadas en que, llegado el

caso, con su dinero podrán conseguir los beneficios salvadores de la ciencia.

La fuerza renovadora y progresista de los pueblos reside en esa numerosa porción de la sociedad que, impulsada por anhelos de mejoramiento físico, intelectual y económico, procura con honrado esfuerzo, ascender para sobresalir del nivel común. Son estos ciudadanos amantes del progreso los que encontrarán en las páginas de éste librito solucionado el pavoroso problema de la salud física, que depende casi exclusivamente de cada uno, fracasando este ideal cuando se pretende imponerlo por medio de leyes y organizaciones administrativas del Estado.

El mayor mal que puede hacerse a un pueblo es que su Gobierno adopte oficialmente una escuela médica y procure imponerla, con todos sus errores, a los ciudadanos, pues con ello se cae en los mismos y mayores inconvenientes que los que se han constatado cuando se ha establecido una religión oficial. Si el Estado no reconoce criterio de verdad a ninguna escuela religiosa, con mayor razón debe abstenerse de tomar partido al lado de una escuela médica que, no tiene siquiera la permanencia e inmutabilidad característica de los credos religiosos, sino que, por el contrario, está en constante mudanza y hasta contradicción consigo misma.

El Código Sanitario que nos rige, obligatorio, no por la voluntad del pueblo, sino por un decreto ley, obra de los médicos, impone al público la medicina (?) alopática, a base de venenos y operaciones sangrientas, impidiendo todo otro procedimiento curativo, ya que castiga el ejercicio del arte de curar en cualquier forma, si se carece del título universitario de "médico cirujano".

Los individuos como los pueblos tienen lo que merecen, y la absurda situación que comentamos no tiene otro fundamento que la ignorancia del público en todo lo que a salud se refiere, pues éstos importantes y sencillos conocimientos entre nosotros no se enseñan en parte alguna, llenando los programas de las Escuelas del Estado un cúmulo de materias, interesantes si se quiere, pero de muy escaso valor en la práctica de la vida. Suplir, en pequeña parte que sea, este vacío, es uno de los anhelos que me han impulsado a emprender este trabajo, halagándome la esperanza de conseguir llevar a la mente de las personas anhelosas de progreso la luz radiante de la verdad, en una materia tan poco conocida y de tan vital importancia.

Los errores de la medicina facultativa son cada día más palpables y el mundo entero, desengañado de ella, busca nuevos horizontes en el arte de curar, volviendo a los clásicos postulados de Hipócrate.

Este movimiento, ya muy avanzado en los países que van a la cabeza de la civilización, tiene por lema "Volved a la Naturaleza", fuente de todo bien, de donde ha sido alejado el hombre por nuestra pseudocivilación.

Desde hace poco tiempo, aquí en Chile el movimiento naturista va en aumento progresivo, conquistando nuevos adeptos cada día; se hacía, pues, sentir la falta de una obra de enseñanza práctica de los recursos naturales, comprobados por la experiencia, en la curación de los enfermos.

En este trabajo procuraremos ser lo más conciso, claro y sencillo, a fin de que nuestras enseñanzas estén al alcance de toda persona de buen sentido, no debiendo extrañar al lector el que, en muchos casos, insista repetir conceptos en beneficios de la mejor comprensión. Espero que esta obra hará llevadera la vida de

muchos de nuestros semejantes que sufren, librándolos de la tiranía de la ignorancia y de los errores de la medicina en uso.

Que las indicaciones de este libro, que no tiene otro mérito que el de su sinceridad, sean el guía de los enfermos y el consultor de las familias que buscan la salud en la Naturaleza.

El Autor





CAPITULO I

Salud y enfermedad

Salud es la armonía en nuestras funciones orgánicas; **enfermedad** es la desarmonía en esas mismas funciones.

El estado de salud es lo natural y corriente en los seres que viven de acuerdo con la Ley Natural, como los animales salvajes los que se guían por su instinto.

El estado de enfermedad es innatural y es resultado de las contravenciones de la Ley Natural.

En el hombre civilizado lo corriente y ordinario es el estado de enfermedad, debido a que vive en constante oposición a los dictados de la Ley Natural. Algo análogo sucede con los animales que están bajo la dependencia del hombre.

En el estado de salud todos nuestros órganos desempeñan su función sin dificultad ni tropiezos, motivo por el cual el individuo no siente su cuerpo ni se dá cuenta del trabajo que realiza en sus distintas actividades.

Cualquier anormalidad que se note, por mínima que sea, nos está indicando una falla en el trabajo del organismo que, si no es ya de entidad, fatalmente constituirá una enfermedad séria si no es a tiempo atendida.

Las crisis, que vulgarmente se llaman enfermedades agudas, son el resultado de un proceso, más o menos lento que se ha ido desarrollando casi inperceptiblemente y que, cada día más ha ido alterando la normalidad de nuestras funciones orgánicas, debido a las contínuas transgresiones de la Ley Natural.

La enfermedad **aguda** representa un esfuerzo enérgico de la fuerza vital que procura restablecer la normalidad perdida por la vida innatural.

En la enfermedad **crónica** el organismo carece de la energía vital suficiente para operar una curación completa.

Las enfermedades agudas son propias de la infancia, período en que la fuerza vital está en potencia. A la inversa, las enfermedades crónicas predominan en la edad madura y especialmente en la vejez, época en que la energía vital está en decadencia.

Sólo cura la enfermedad aguda. Para sanar de la enfermedad crónica hay que convertirla en aguda. Se vé pues que los síntomas agudos son indicio de reacción orgánica y por tanto de curación, y no deben alarmarnos, procurando por medio de ellos interpretar la acción que desea desarrollar el organismo y favorecerla.

Se comprende así que la obra del médico debe dirigirse, no a combatir de frente los síntomas, sino a dirigir las fuerzas que representan en el sentido de favorecer la purificación orgánica, librando al cuerpo de las impurezas que, debilitando su fuerza vital, impedían su normal funcionamiento.

Hay, pues, una diferencia fundamental en el concepto de "enfermedad" entre el Naturismo y la Alopatía, ya que ésta, confundiendo la causa con el efecto, el mal con sus síntomas, ataca a estos como cosa mala y perjudicial, que debe suprimirse. El Naturismo,

en cambio, considera la enfermedad aguda como una crisis curativa que, favorecida en su tendencia, restablecerá la normalidad orgánica, vale decir la salud, quedando el enfermo después de esta crisis, mejor que antes de ella.

El falso concepto de enfermedad que confunde el síntoma con el mal y que atribuye aquella a la acción de los microbios, es causa de que con drogas, inyecciones, sueros y vacunas no se curan los males que aquejan al hombre, consiguéndose sólo, por esos medios, sofocar los síntomas, imposibilitando así la sabia obra defensiva de la naturaleza.

Es este el error fundamental de la Medicina Alópata, adoptada oficialmente por el Estado.

Partiendo de un falso concepto, de lo que es la enfermedad, toda la terapéutica alópata es, no sólo equivocada sino altamente perjudicial, a tal extremo que enfermos hay que debido a los dispendiosos tratamientos innaturales de la ciencia oficial están, absolutamente imposibilitados para recuperar su salud, aún cuando tardiamente recurran al Naturismo.

El contínuo y prolongado uso de drogas, inyecciones, etc. produce intoxicación que debilita la energía vital, paralizando las defensas de que dispone nuestro organismo contra todos sus enemigos, cualquiera que sea el nombre con que se le designe.

Los estudios médicos de la Universidad resultan así contraproducentes, pues con esos conocimientos no sólo no se puede curar las enfermedades, sino que se perjudica al enfermo, imposibilitando, muchas veces, como se ha dicho, la curación verdadera.

La teoría microbiana que atribuye las enfermedades a los microbios está abandonada definitivamente por los verdaderos hombres de ciencia.

Hoy día es cosa que no se discute el papel secun-

dario que el microbio desempeña en las enfermedades.

El microbio no es causa de enfermedad sino uno de sus efectos.

Los microbios son agentes de fermentación, vehículos de este proceso de disgregación de la materia muerta. Desempeñan en la Naturaleza una función altamente benéfica, constituyendo más bien un elemento de purificación que de infección.

Las enfermedades no vienen de fuera sino de adentro de nuestro organismo. En esto reside la diferencia que existe entre la enfermedad y accidente.

Nadie puede enfermarse por infección y ménos á causa de un aire, una impresión o un cambio de temperatura, si no tiene ya un estado de enfermedad por acumulación de materias extrañas dentro del organismo, debido a nutrición innatural principalmente. En la enfermedad aguda estas materias extrañas, que son productos sin vida, entran en fermentación por alguna de aquellas causas externas, como sucede al contenido de un barril que se matenía quieto a cierta temperatura y luz de la bodega y que entra en fermentación en cuanto se mueve o le da el sol, o está próximo a otro depósito que está fermentando y cuyos mosquitos, como microbios, no hacen otro papel que el de vehículos de la fermentación.

Así como sin masa fermentable no hay fermentación, sin acumulación de materias extrañas dentro de nuestro cuerpo no puede haber enfermedad.

El orígen de la enfermedad es cuestión de terreno; el microbio es solo producto del terreno. En un pantano pululan los mosquitos y á nadie se le ocurrirá decir que el pantano existe por obra de los mosquitos. Hemos dicho que el papel del microbio es disgregar la materia muerta, descomponiéndola y es ésto lo que procura hacer el organismo para librarse de las acu-

mulaciones de materias extrañas que lo sofocan. Para poder eliminar estas materias se necesita descomponerlas en cuerpo simples, que son más facilmente expulsados por las vías de eliminación.

Siendo el microbio el principal agente de disgregación de la materia se comprende que su presencia sea beneficiosa al organismo enfermo, por cuanto favorecerá su purificación.

Pobre microbio, ¡cuan calumniado eres por incomprensión del papel que desempeñas en la Naturaleza!

Una vez más se vé aquí que cuanto ha salido de las manos del Creador es en beneficio del hombre: todo lo natural es bueno, lo malo está en los errores del hombre.

Con razón Paracelso decía: "Las enfermedades son el purgatorio de nuestras culpas".

La enfermedad no es obra de Dios, sino del hombre que sufre castigo por trasgredir la ley impuesta a la creatura.

El Naturismo que busca el modo de evitar las enfermedades por medio de la observancia de la Ley Natural y, que en caso de enfermedad, procura restablecer la salud por medio del cumplimiento de esa misma ley, es la única doctrina científica como higiene y terapéutica, ya que no puede haber ciencia en contrariar la ley natural.

Al terminar este capítulo insistiremos en que dado el falso concepto de enfermedad que tiene la Medicina Oficial que confunde a ésta con el síntoma y que atribuye la causa de las enfermedades a los microbios, no está capacitada para curar los males que aflijen al hombre, consiguiendo sólo sofocar los síntomas, transformando así la enfermedad aguda en crónica.

CAPITULO II

La Ley Natural

El Naturismo es la ciencia que enseña al hombre a evitar la enfermedad y curarla, si se ha caído en ella, mediante la observación de la Ley Natural.

El recordado Padre Tadeo de Visent, nuestro maestro decía: "más fácil es evitar cien enfermedades que curar una sola".

El hombre enferma principalmente, por ignorancia de los preceptos de la Ley Natural.

La Ley Natural es la voluntad del Creador que impone a la creatura una norma para cumplir su destino moral o físico.

Los irracionales que viven en libertad, dirigidos por su instinto, cumplen constantemente la ley natural, viviendo así en perfecta normalidad fisiológica, que equivale a salud completa.

El hombre, abusando de su libre albedrío contraviene la ley natural continuamente, llevando de ordinario una vida de enfermedades, que termina por lo general, con una muerte prematura.

La ley natural ha fijado la duración de la vida de los mamíferos en un período que representa 6 o 7 veces el de su desarrollo: así, un caballo que se demora 5 años en desarrollarse, normalmente debe vivir de 30 a 35 años, y el hombre que demora 25 años en completar su desarrollo, debiera alcanzar una vida de 150 años o más.

Sin embargo, los casos de longevidad cada día son más raros y el término medio de la vida en Chile sólo alcanza a 30 años más o ménos.

Se comprende así la importancia que tiene el Naturismo que, permitiendo al hombre vivir sano de

cuerpo y alma, regenerará a la Humanidad, resolviendo todos los problemas económicos y sociales, ya que en definitiva ellos deben su razón de ser a un estado de incapacidad del hombre para cumplir su destino sobre la tierra.

El individuo sano siente su propia felicidad, sin necesidad de artificios, y es fuente de bienestar que derrama a su alrededor y del cual participa su familia y aún alcanza a sus conciudadanos.

El hombre enfermo es motivo de desgrcia para cuantos lo rodean y para la sociedad en que vive, necesitando los goces artificiales, que se compran, para distraer su triste existencia, realizando por su parte el desquilibrio económico, que vá formando los problemas sociales, produciendo ménos de lo que consume.

El hombre sano es un factor positivo en la sociedad de que es miembro, y el hombre enfermo es siempre un factor negativo.

El hombre sano produce más de lo que consume, proporciona hijos sanos y numerosos a su patria y tiene hábitos de ahorro y previsión, labrándose su propio seguro de vejez, sin recurrir a la sociedad.

El hombre enfermo no consigue con su trabajo subvennir a sus necesidades, no tiene hijos o los engendra con taras que significan siempre un peso muerto para la sociedad, carece de espíritu de previsión y ahorro, por cuanto siente cercano su fin, y muere prematuramente, dejando a sus semejantes la tarea de ayudar con su esfuerzo a mantener una descendencia de incapaces, cuando no de criminales.

El hombre sano vive satisfecho de su suerte, porque todo lo tiene con la salud, y conciente de su destino de Rey de la Creación no conoce las rivalidades ni la envidia.

El hombre enfermo siente su inferioridad y odia

al que no está en condición desmedrada como la suya, buscando en el anarquismo o comunismo una igualdad que rebaje a los demás al nivel de su miseria, proporcionándole el triste consuelo de ver a sus semejantes compartir su desgraciada situación.

Aquí en nuestro Chile podemos ver cómo los pavorosos problemas sociales y económicos que nos afligen corresponden a una decadencia en el estado de salud de la población y al mismo tiempo, al estado de enfermedad crónica, corriente y ordinario, en nuestras ciudades. Nuestros soldados que conquistaron la riqueza del salitre y que hicieron glorioso el nombre de la patria, eran rudos campesinos que vivían ignorantes de los actuales progresos (?), sanos y robustos, sin envenenarse con la carne, alimentándose de frejoles, harina tostada y pan de todo trigo. Sus cuerpos sanos no conocían las deformidades hoy corrientes y no se doblagaban al peso de los sacos fanegueros con 100 o más kilos, como sus almas no conocían tampoco las bajezas ni el adulo.

Vivían sin rencores ni envidias porque en su salud tenían todos los tesoros apetecibles.

Desgraciadamente ese tipo de chileno ha pasado a la historia y hoy tenemos el triste honor de ir a la cabeza de las estadísticas en morbilidad y mortalidad.

Junto con alejarse la salud, han aparecido los problemas sociales que nuestros gobernantes procuran solucionar con leyes que serán ineficaces mientras no se vaya a la causa generadora del mal, es decir mientras no se restablezca el estado de salud en la colectividad para lo cual no hay sino este camino: Volved a la Naturaleza.

En las nuevas generaciones está el porvenir de Chile. Corresponde, pues, encaminar a la juventud hacia la salud que sólo puede obtenerse cumpliendo la Ley Natural, pues como ha dicho un pensador, a la Naturaleza sólo se domina sometiéndose a sus leyes.

La ciencia de la salud es el Naturismo, el que debe ser enseñado en la escuela con las primeras letras para que así el niño aprenda a dirigir sus pasos en la vida en su propio beneficio y en el de sus semejantes.

Recordemos que los pueblos que han ido a la decadencia han empezado por enfermarse.

Los preceptos que la Ley Natural impone al hombre como condición para mantener la normalidad orgánica, vale decir la salud, quedan comprendidos en 10 mandatos, que se conocen con el nombre de Decálago Naturista, y son:

1) Respirar siempre aire puro.
2) Comer exclusivamente productos naturales.
3) Ser sobrios constantemente.
4) Beber únicamente agua natural.
5) Tener suma limpieza en todo.
6) Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad.
7) No estar jamás ociosos.
8) Descansar y dormir sólo lo necesario.
9) Vestir sencillamente y con holgura.
10) Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegres.

CAPITULO III

Respirar siempre aire puro

Como decía Hipócrates: "El aire puro es el primer alimento y el primer medicamento".

En efecto, hombres ha habido que, como el recordado alcalde de Cork en Irlanda, haciendo la huelga del hambre en su prisión, prolongó 72 días su existencia sin consumir alimento alguno, bebiendo si, agua.

En cambio nadie ha podido mantener su vida sin

respirar durante 8 o 10 minutos, lo que nos está demostrando la sabiduría del precepto hipocrático.

Desgraciadamente, en la práctica, parece que el hombre no se diera cuenta de la importancia que tiene el aire como fuente de energía vital, pues, en las ciudades, principalmente se vive huyendo del aire puro y buscando el aire confinado e impuro de las habitaciones, teatros, clubs, tabernas, etc.

Como alimento el aire puro abastece la mayoría de nuestras necesidades fisiológicas, de tal modo que en el campo, en el bosque, en la montaña o a orillas del mar se puede vivir, principalmente de aire y secundariamente de alimentos destinados al estómago. Se comprende así la frugalidad de los campesinos que, a pesar de sus rudas labores y enérgico desgaste físico, viven sanos, con una galleta de pan completo y un plato de frejoles al día.

A la inversa, en las ciudades donde el aire como alimento no reune las excelencias del aire puro, para mantener la energía vital, necesita el hombre recargar la alimentación estomacal, la que, por su mala elección, mantiene un estado general de insuficiencia vital.

El aire debe entrar a nuestra economía por dos conductos: por los pulmones y por la piel. La piel es un segundo pulmón, a la vez que un segundo riñón, absorviendo normalmente la 4.a o 5.a parte del oxígeno que necesitamos y expeliendo en análoga proporción los desperdicios de nuestro desgaste orgánico.

Para que la piel desempeñe sus funciones es indispensable que esté en contacto directo con la atmósfera o a lo menos que ésta se renueve sobre aquella. De aquí la importancia de los baños de aire y lo perjudicial de las camisetas y ropa pegada a la piel.

La respiración pulmonar debe hacerse por la nariz con la boca cerrada, pues la nariz es el guardián de

los pulmones, calentando el aire demasiado frío y reteniendo sus impurezas. Mientras mejor nos alimentemos de aire, ménos necesidad tendremos de alimentos estomacales, es por ésto que en las personas que tienen insuficiencia pulmonar, como los tuberculosos, se desarrolla una gran actividad digestiva, siendo clásico el apetito de los tísicos que nunca se satisfacen.

A nadie conviene tanto los baños de aire como a las personas que sufren del pulmón, lo mismo que a los enfermos de los riñones les es especialmente útil la transpiración.

Así como para tener una buena digestión es necesario saber comer, también para respirar debemos saber hacerlo, de donde viene la necesidad de la gimnasia respiratoria, haciendo varias veces al día y sobre todo al aire libre de la mañana, diariamente, respiraciones profundas por espacio de algunos minutos y con la boca cerrada.

Debemos, pues, buscar el aire puro a toda hora, como el alimento más precioso para conservar nuestra salud, durmiendo, todo el año, con la ventana abierta, y en el verano, si es posible, en el patio o bajo de los árboles, sobre la tierra. A las personas que sufren de los pulmones es especialmente necesario observar este consejo, no temiendo al aire frío que es más tónico que el tibio y durmiendo con la cama frente a una ventana abierta, evitando sí, las corrientes.

Estos consejos convienen a todos los enfermos, ya que el aire puro es el primer "medicamento".

CAPITULO IV

Comer exclusivamente productos naturales

Alimento natural es aquel que conviene a nuestra extructura orgánica y necesidades fisiológicas.

El saber escojer los alimentos es indispensable para mantener la salud, ya que el alimento digerido forma la sangre y ésta será de la misma calidad de aquél.

De una buena nutrición depende la salud y ella no puede existir sino introduciendo en nuestro cuerpo los próductos destinados por la Naturaleza para nuestro mantenimiento.

El orden natural establece que el reino mineral sustenta al vegetal y éste al animal, de donde resulta que ingerir sustancias minerales, como son casi todos los productos de botica, es introducir en el organismo materias extrañas que éste no puede asimilar y que necesita expulsar para verse libre de su estorbo.

El animal en libertad, con el auxilio de su instinto, busca el alimento que le conviene, pero el hombre degenerado su instinto, cree poder comer cuanto le plazca, sin más límite que el de sus recursos o de su capricho.

Como se verá más adelante, en la contravención de este precepto de la ley natural, está la causa principal de los males y enfermedades del ser racional.

Un célebre médico ha dicho: "Con sus dientes el hombre cava su propia sepultura".

En este punto la enseñanza de la escuela libraría al niño de muchos males, pero parece que se prefiere inculcarles otros conocimientos, sin utilidad práctica alguna.

Sabios como Cuvier, Slikeyssen, Carrigton Lahman, Cristian, etc., demuestran, sin lugar a duda, que el hombre es frugívoro, es decir, que su organismo está constituído para alimentarse de fruta; Darwin, Lamarck, Haeckel, etc. comprueban la analogía fisiológica del hombre con el mono que es frugívoro. Es esta una verdad que ya no tiene contradictores. Y como

dice el Dr. Amílcar de Souza, la práctica es superior a toda teoría y nos muestra a millares de indígenas que viven en los bosques comiendo sólo frutas, y agrega:

"Al hacerse cocinero el hombre, enfermó, cambió su integridad biológica, abrevió su existencia. El frugívoro tiene la ventaja de poder vivir sin necesidad de cocer, asar, freir, ni fermentar. Esta conquista tiene gran alcance. El lector comprende que, viviendo de ésta manera, la mujer se libertaría de muchos trabajos que hoy le absorben mucho tiempo, y, además, comiendo frutas y viviendo conforme a la Naturaleza, tendría sus hijos sin los dolores de parto.

"Las enfermedades agudas no se instalan porque las frutas no lo permiten. Las frutas son el alimento preparado en los laboratorios de los árboles, que chupan de la tierra el agua y sus minerales, los quintaesencian por la acción de sol divino en sus frutos dorados y plateados, graciosos, armoniosos, que vienen tras esos tejidos de satín, llamados flores, que nos encantan con sus vivos matices y con su embelesado perfume".

Las ventajas del régimen frugívoro son manifiestas. Además de evitar la enfermedad, son el medio más seguro para llegar a su curación. El raciocinio de las personas que viven exclusivamente de frutas es más claro y despejado porque la sangre libre de tóxicos, irriga con mejor sabia las células nerviosas que sirven de órgano a las facultades del alma.

Los que viven de frutas crudas, no sólo se remozan y vigorizan, sino que se hacen inmunes contra las enfermedades.

Esta afirmación está comprobada con los testimonios de los verdaderos frugívoros del mundo entero.

La carne de los animales no ha sido destinada para alimento del hombre y más que alimento es un exitante debido a los tóxicos que posee, entre los cua-

les la creatina, creatinina, cadaverina, etc., inyectados a un conejo en pequeña proporción, causan la muerte fulminante de éste. Por eso el célebre Dr. Brandt, dice: "comer carnes es envenenarse".

Si por naturaleza el hombre fuera carnívoro se sentiría atraído por la carne cruda, palpitante, y en ese estado la consumiría, pero, aún degenerado, nuestro instinto se revela ante los despojos sangrientos de cadáveres y precisa transformarlos por la acción del fuego en algo, con apariencias a biscochuelo, que cambia todas sus propiedades físicas para hacerlas tolerables a nuestros sentidos. Se empeña así el hombre en engañarse, no consiguiendo ésto con nuestras funciones vegetativas que no dependen de nuestra voluntad, y que, obligadas a la desarmonía orgánica, nos conducirán al estado de enfermedad.

Con razón dice el Dr. Amilcar de Souza: "La mentira más convencional de nuestra civilización es la mentira del alimento cocinado: sobre todo la carne".

Si nos fijamos en las características del carnívoro y del vegetariano, veremos que como el tigre, chacal, etc., todos aquellos se distinguen por su instinto sanguinario, traicionero, y desleal, mientras los vegetarianos como el elefante, el buey, el caballo, etc., son fieles, nobles y pacientes.

Por lo que hace a la bondad del régimen tenemos que los animales más fuertes y de más larga vida son los vegetarianos, como el hipopótamo, el elefante, la jirafa, el buey, etc.

Estas diferencias se observan también en el hombre. La carne, con sus tóxicos, estimula las bajas pasiones y conduce a los vicios: el alcoholismo, la sensualidad, el cigarro y el juego. Hace al hombre brutal y degenera su inteligencia.

La alimentación de frutas y semillas despierta los

sentimientos nobles y elevados, fortifica la inteligencia y la voluntad, haciendo del hombre el verdadero Rey de la Creación.

Y para terminar este capítulo preguntemos: ¿Qué vamos a buscar en los productos cadavéricos del animal que éste no haya sacado del reino vegetal? y como decía el recordado padre Tadeo: si el buey forma y mantiene su cuerpo con la substancia que extrae del débil canutillo del pasto, cuanto mejor podrá alimentarse el hombre con las susbtancias concentradas en las frutas y semillas.

CAPITULO V

Ser sobrios constantemente

Ser sobrios es comer poco, bien masticado y en tiempo oportuno.

El exceso en la comida es tan perjudicial como ingerir alimentos innaturales, por cuanto produce fermentaciones y excesos de tóxicos que envenenan la sangre.

Por naturaleza el hombre es uno de los seres más frugales de la creación, siendo sorprendente la pequeña cantidad de alimento que necesita para reparar las fuerzas.

Así San Hilario vivió seis años comiendo quince higos al día.

San Antonio, San Benito, y San Bernardo, vivían solo de pan y agua.

San Gregorio y San Ambrosio, de pan y verduras, etc. La cuestión está en aprovechar lo que se come, resultando más provechoso al organismo poco alimento y bien aprovechado, que mucho sin aprovechar-

se y que, en cambio, intoxica. Condición indispensable para esto es una buena masticación y deglusión.

No debemos comer sin apetito porque es forzar al estómago que no estaba preparado, y exponerse a una mala digestión.

Nuestras comidas deben ser hechas a horas determinadas, bastando, para los adultos, con tres, siendo la de medio día la principal.

Debemos sentarnos a la mesa con espíritu alegre, libre de preocupaciones y pesares, reposando a lo menos un cuarto de hora después de terminado el alimento.

Evitemos beber en exceso durante la comida, porque los líquidos diluyen los jugos estomacales, debilitando su acción y dificultando el proceso digestivo.

Masticar bien quiere decir triturar con la dentadura, desmenuzar, reducir a papilla, casi a líquido, cada bocado, pues así sufren los alimentos su primera digestión, transformados por la saliva.

No olvidemos que la mitad de la digestión se hace en la boca, y, las féculas se digieren principalmente en la boca, sin cuya preparación, en el estómago fermentan, produciendo ácidos venenosos que irritan los riñones y el hígado.

Las personas que carezcan de dientes deben comer rayados o molidos los alimentos que exigen una detenida masticación.

Aún el agua debe beberse a pequeños sorbos, procurando reternerla en la boca, pues está probado que la parte energética de los alimentos se asimila principalmente en la boca, así como la parte química se absorve en el tubo digestivo.

Se comprende la importancia que tiene para la salud una buena dentadura, la que sólo puede conservarse evitando los desarreglos digestivos. Las personas

que tengan dientes o muelas cariadas deben empastarlos y si esto no es posible extraerlos, pues de otro modo no sirven sino de foco de putrefacciones que envenenan la sangre y arruinan la salud.

Con desayuno en la mañana, almuerzo a medio día, y comida al puesta del sol, tiene suficiente un adulto.

El mejor sitio para comer es al aire libre o bajo los árboles y, no pudiendo hacerse así, realizarlo en un departamento alegre, con luz y sol que haga agradable función tan importante para mantener la vida.

Un error muy corriente es que en la casa de la familia se sirven los mismos alimentos a los adultos que a los jóvenes y niños, siendo que cada época de la vida tiene necesidades diferentes; por ahora diremos que las albúminas conviene a los niños y, en la misma cantidad perjudican a los adultos.

La sobriedad aconseja no repletarse el estómago en las comidas, debiendo levantarnos de la mesa satisfechos, pero sin exceso, casi con apetito.

El ayuno es uno de los medios más seguros para curar las enfermedades, no sólo digestivas, sino especialmente las febriles.

Los animales nos enseñan a ayunar, pues, cuando se sienten enfermos o heridos no consumen sino agua, por espacio de dos, tres o más días, hasta que el apetito, que indica vuelta de la normalidad, los obliga alimentarse nuevamente.

El ayuno puede ser absoluto, sin ingerir otra cosa que agua, o relativo, consumiendo jugos de frutas o raíces. El primero conviene en la fiebre de los adultos, y el segundo en las enfermedades febriles de los niños.

Ayunar una vez al mes es de gran provecho para cualquiera persona porque, además de permitir descansar al tubo digestivo, se favorecen las eliminaciones

de materias morbosas, ya que toda la actividad orgánica queda dedicada a una sóla función: la eliminadora.

Todas las religiones practican el ayuno como un medio de perfeccionamiento moral, pues así el cuerpo se vé libre de las toxinas que perturban las funciones nerviosas y especialmente cerebrales.

También hay un semi-ayuno que consiste en comer cada semana o quincena, un día, exclusivamente una fruta, ya sean uvas, manzanas, plátanos, o nueces.

Regla fundamental de higiene alimenticia es, pues, no sólo comer vegetal, especialmente frutas y semillas crudas, sino con moderación y bien masticadas

CAPITULO VI

Beber únicamente agua natural

La Naturaleza nos ha dado el agua como única bebida, ya que la ha puesto a nuestra disposición con mano generosa en el río, en la fuente, en el arroyo.

El agua en unión del aire, de la luz y de la tierra, son los alimentos indispensables para la vida animal y vegetal: los tres primeros los aprovechamos directamente por nuestros órganos y la tierra indirectamente la ingerimos en los productos vegetales.

El agua es la única bebida natural y no solo es un alimento sino también una medicina, tanto al interior como al exterior.

El agua todo lo purifica y es este el efecto que produce usada en bebida y en baños.

La cura por el agua, hidroterapia, es el descubrimiento que ha inmortalizado el nombre de un campesino austriaco, Vicente Priessnitz, verdadero génio que creó una nueva terapéutica que marca la era de oro de la Medicina Natural.

La hidroterapia mejorada y popularizada por el insigne cura de Woerishoffen, Sebastián Kñeipp, ha llegado a su perfeccionamiento con el inmortal Luis Kuhne, fabricante de muebles de Leipsig, que hoy figura entre los mayores benefactores de la humanidad y que merece el calificativo de "el primer cerebro de la medicina moderna", como lo llama el Dr. Vander.

Los chilenos hemos tenido la honra de contar también con un sabio apostol de la Hidroterapia, discípulo de Kneipp, el conocido y recordado Padre Tadeo de Visent, nuestro maestro. Después de Dios, el que ésto escribe, debe a este humilde y bondadoso sacerdote de Cristo la salud y la vida, después de estar definitivamente desepcionado de la medicina facultativa.

Dejando para después tratar de la hidroterapia, por ahora diremos que, bebida el agua, nos proporciona, no sólo sus elementos químicos sino también sus agentes energéticos en disolución y que son energías solares, efluvios magnéticos, potencia eléctrica y aire, fuera de muchos otros elementos aún no bien conocidos; agentes estos que toma de la tierra, del aire, del sol, explicándose así que la mejor agua para la bebida es la que desciende de la montaña y en constante movimiento, se despeña y golpea en su camino.

Son estas condiciones y elementos nombrados los que caracterizan el "agua viva", apta para satisfacer nuestras necesidades fisiológicas, en oposición al "agua muerta" de pozo o lagunas estancadas, perjudiciales a la salud.

Para aprovechar las condiciones salutíferas del agua debemos beberla saboreándola, en pequeños sorbos y en cantidades moderadas, siempre fresca y natural, jamás hervida.

Como purgante el agua es irreemplazable, bebida

una cucharada cada hora, recomendándola Kneipp, a las personas extreñidas.

Las indigestiones desaparecen en una o dos horas tomando traguitos cortos de agua cada 3 o 4 minutos.

Un vaso de agua en ayunas y otro en la noche es el medio más fácil y seguro de mantener limpio y activo el estómago e intestinos.

Los intoxicados encontrarán en el agua, bebida con frecuencia y moderación, un medio excelente de facilitar las eliminaciones.

Los enfermos, sobre todo cuando tienen sed, deben tomar agua fresca del pilón, al natural, en pequeñas y repetidas porciones, a fin de refrescar interiormente y disolver y eliminar los tóxicos. Las fatigas, impresiones y dolores se pasan con una copa de agua fresca.

Si el agua al interior obra como la mejor medicina en el estado de salud es un elemento irremplazable para conservarla.

El agua debe beberse fuera de las comidas y trascurridas, a lo menos dos horas de una comida abundante.

Jamás debemos beber agua helada con el cuerpo caliente o ajitado, pues puede producir un enfriamiento a los pulmones o estómago, resultando una pulmonía o un catarro estomacal.

Para terminar este capítulo exclamemos con nuestro recordado Padre Tadeo: "Loado sea mil y mil veces Dios nuestro Señor que en tan sencillo elemento nos ha proporcionado tan rico tesoro".

CAPITULO VII

Tener suma limpieza en todo

La limpieza orgánica es salud, la impurificación es enfermedad.

Así como el funcionamiento de un motor depende de la limpieza de todas sus partes, el funcionamiento del organismo humano será normal si está limpio, y anormal si está sucio.

La suciedad de la piel es absorvida pasando al interior y la limpieza externa purifica también el medio interno, por eso con razón decía Priessnitz: las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro.

Con la misma razón que diariamente nos lavamos la cara y las manos, debemos también lavarnos todo el cuerpo, pasando al saltar de la cama, desde el cuello hasta la planta de los pies, un paño empapado en agua fría, volviendo a la cama o levantándonos inmediatamente sin secarnos.

Es increible que una práctica tan sencilla sea de tan magnífico efecto, pues generalmente ella basta para mantener, durante el día, nuestro cuerpo agil, liviano y resistente a los cambios atmosféricos.

Este es el baño más natural, sencillo y eficaz en todo caso, se esté sano o enfermo, conviniendo lo mismo a los niños que a los viejos.

La limpieza que debemos tener no se reduce sólo a nuestra persona, sino a cuanto nos rodea. La casa en que habitamos debe estar libre de acumulaciones de polvo o materias extrañas, hasta en el último rincón y debe ser debidamente aireada y asoleada, especialmente el dormitorio, no olvidando aquel dicho popular: "donde no entra el sol entra el doctor".

El dormitorio no debe contener más muebles que la cama, el velador o alguna silla o mesita, no guardando en él ropa usada que está cargada de emanaciones insalubres.

Para mantener la limpieza interna, una persona en estado corriente de salud deberá hacer todo el año y diariamente su ablusión o lavaje de agua fría al des-

pertar, dormir con ventana, o a lo menos tragaluz, abierto, y evitar en las comidas los productos animales, especialmente la carne, y todos los exitantes, como bebidas fermentadas, té, café, cigarro, etc.

CAPITULO VIII

Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad

Siendo nuestro sistema nervioso el agente trasmisor de las energías vitales, cualquier desiquilibrio de sus funciones afecta a la normalidad general del cuerpo y es, por tanto, causa de enfermedad. Por esto es que toda enfermedad supone un desarreglo nervioso y a la vez éste es causa de aquellas.

Nuestra mente controla nuestra actividad afectiva y ésta a la vez impresiona el sistema nervioso, de donde resulta la importancia que tiene la educación de la fuerza mental en el dominio de nuestros nervios.

Hoy día el estudio de la fuerza mental se considera de la mayor importancia, tanto para mantener la salud como para curar la enfermedad, y este estudio ha dado orígen a una ciencia, el Mentalismo.

La fuerza mental es un atributo del hombre y a ella se debe muchos fenómenos antes inexplicables, entre los que citaremos el hipnotismo, magnetismo animal, la transmisión del pensamiento y de energía vital, etc.

Sabido es que un susto, una pena o una gran alegría producen desarreglos en la digestión, lo que equivale decir anormalidad general, comprendiéndose facilmente que para mantener el equilibrio nervioso deben evitarse toda clase de impresiones fuertes. La vida emosional y los excesos senxuales debilitan el estómago y arruinan la digestión, siendo así grave causa de enfermedad.

El mal que nuestro pueblo llama "pensión" y que en muchos casos es causa de muerte no es otra cosa que un desiquilibrio funcional por falta de control de la mente.

La vida tranquila, sin ambiciones desproporcionadas y libre de preocupaciones intensas es condición indispensable para una buena salud.

El amor, si no es controlado, también puede ser causa de enfermedad y aún de muerte.

Es sabido que el odio, el orgullo y la envidia, predisponen al cáncer, envenenando la sangre, y la ira afecta directamente las funciones del hígado.

La lujuria es causa de males sin cuento para el individuo y para la raza, comprometiendo su porvenir hasta la cuarta generación.

El hombre civilizado, especialmente de las ciudades, casi sin excepción, viene al mundo más o menos tarado, ya que los padres, casi siempre enfermos, transmiten a sus hijos su constitución fisiológica con todos sus defectos. Este estado de enfermedad congénita mantiene un desiquilibrio funcional que afecta el sistema nervioso correspondiente a la función genésica, el cual irritado por las materias morbosas, despierta prematuramente el deseo y lleva al jóven a la lujuria, causa de su desgracia.

Los malos hábitos de la juventud y, con mayor razón de la niñez, tienen como principal, por no decir como única causa, una enfermedad heredada que sólo puede curar la medicina natural, purificando la sangre con un régimen alimenticio a base de frutas y semillas crudas y aplicaciones derivativas hidroterápicas, además del sistema de vida conforme a la Ley Natural.

El hombre lujurioso es enfermo y, dando rienda suelta al vicio, se precipita más profundamente en la

enfermedad de la cual sólo puede salir con un esfuerzo mental que lo haga concentrar sus energías en el propósito de volver al cumplimiento de la Ley Natural.

Los animales que viven en libertad nos dan ejemplo de castidad, usando de sus facultades genésicas sólo contadas veces en el año; y la misma ley que rige a esos animales impone sus normas al hombre también, de donde resulta que las transgresiones que éste hace del precepto de la castidad, es causa de constante desequilibrio en sus funciones orgánicas, vale decir, es causa de enfermedad.

Normalmente el hombre no debiera pensar en reproducirse hasta terminado su desarrollo y demorando éste proceso 25 años, hasta esa edad no debiera usar las facultades correspondientes.

Sin embargo, dado el estado de degeneración de la especie humana, que ha reducido tanto la duración de su vida, se puede anticipar algo los plazos, fijando los 21 años como la época propicia del hombre para la reproducción, siendo siempre perjudicial el coito antes de los 18 años.

La duración de la vida en gran parte depende de saber guardar la castidad en la juventud, pues son esas reservas vitales las que nos permitirán afrontar con éxitos las crisis de la edad madura y la decadencia de la vejez.

Terminaremos este tema con las siguientes palabras de Angelats: "Un cuerpo enfermo provoca de ordinario pensamientos contrarios a la recta razón y a la verdad, e inclina la voluntad a las cosas bajas, a gustos animales y a actos de rebeldía, porque la mala sangre inficiona el celebro y el corazón, los anula, exita y precipita".

CAPITULO IX

No estar jamás ociosos

El trabajo es una doble ley impuesta al hombre: ley fisiológica por que el movimiento es vida, y ley moral porque es mandato de Dios que dijo al hombre: "Con trabajo y sudor comerás el pan de cada día".

El trabajo es fuente de bienestar moral y material y, a la inversa, la ociosidad causa de miseria física y depravación moral, ya que conduce a la enfermedad, pobreza y vicios.

El trabajo además del beneficio material que nos proporciona, deja en nuestra alma la satisfación del deber cumplido y es fuente de virtudes.

El movimiento es la vida y la inanición es la muerte. Debemos, pues, movernos, obrar, sudar: sin sudar el cuerpo enferma porque no expele todos los residuos del desgaste físico. Sabido es que las maquinarias que no trabajan se enmohecen y acaban por arruinarse antes de tiempo.

El ejercicio físico, es uno de los estimulantes de la energía vital, y por tanto, un agente de curación de las enfermedades.

Conveniente es que toda persona que no tenga ocupaciones que exijan movimiento practiquen en casa la gimnasia sueca, sin aparato alguno y en lo posible desnudo, al levantarse y al acostarse, combinándolo con los baños de agua, aire, luz y sol, si lo hay, y siempre al aire libre o dentro de la pieza con ventana abierta.

Sin duda que la gimnasia más natural es la agrícola, cavando la tierra, con lo que se desarrolla la actividad de todo el cuerpo, al mismo tiempo que descansa el espíritu.

La natación es también muy buena gimnasia, teniendo prudencia para no prolongarla demasiado, porque enfriaría el cuerpo en exceso.

La ascención de cerros es un ejercicio muy saludable y completo, siendo fácil realizarlo en nuestro país montañoso.

Terminaremos este tema recomendando, cuanto sea posible la boga. El trabajo con los remos desarrolla la actividad de todo el organismo en forma rítmica y pausada, activando todas las funciones vitales.

CAPITULO X

Descansar y dormir sólo lo necesario

Así como la ley natural nos impone el trabajo y el movimiento, nos manda también descansar, a fin de reparar el desgaste producido por la actividad orgánica. El descanso supone el trabajo y lógicamente quien no se ha cansado no debe descansar.

La Naturaleza nos indica las horas de actividad que empieza con el día y termina con la puesta del sol. La mayor actividad de la Naturaleza comienza a media noche hasta medio día, decayendo desde medio día hasta la media noche.

Las horas más favorables para el sueño son antes de la media noche, pudiéndose decir que una hora de sueño antes de las 12 de la noche, vale más que dos horas después de media noche. Así el mejor y más satisfactorio reposo tiene lugar desde las 8 de la noche hasta las 4 de la madrugada.

Siete u ocho horas de sueño bastan para el descanso de un adulto; los niños necesitan algo más.

El exceso de sueño enerva e intoxica.

La cama debe ser algo dura y en lo posible de

crin, debiendo orientarse con la cabecera al Norte para aprovechar mejor las corrientes magnéticas.

El exceso de ropa en la cama perjudica, debiendo el cuerpo estar desnudo o a lo sumo con una camisa holgada, sin ataduras ni opresiones que dificulten la libre circulación de la sangre.

Con el descanso se toman nuevas fuerzas y se eliminan toxinas que entraban el normal funcionamiento del organismo.

La ventana abierta todo el año y entre abierta cuando el tiempo sea borrascoso, es indispensable para que el sueño sea reparador.

La posición de espaldas con los miembros estirados favorece la circulación de la sangre. También es favorable dormir sobre el costado derecho; pero hay que evitar recostarse sobre el lado izquierdo, pues en esa postura las vísceras comprimen el corazón, dificultando sus funciones.

CAPITULO XI

Vestir sencillamente y con holgura

El hombre, como todos los animales, tiene su piel que lo proteje del medio que lo rodea. La piel tiene la capacidad necesaria para este fin, al mismo tiempo que los órganos para aprovechar los elementos indispensables para la vida: aire, luz, tierra y calor solar. Se comprende así que el hombre debiera vivir desnudo o a lo más, debilmente protegido para no aislarse de los elementos que son fuente de vida.

Nuestra piel por sus millones de poros tiene una doble función: eliminadora y absorvente. Por la piel eliminamos residuos orgánicos, en tal proporción que representan un equivalente hasta de 50 o|o de la eliminación de los riñones, transpirando. El sudor es un

producto equivalente a la orina, de donde resulta exacto que la piel es un segundo riñón.

Mientras más se activan las funciones eliminadoras de la piel, ménos trabajan los riñones y vice versa.

Se comprende así la importancia que para la salud tiene el que traspiremos diariamente aunque sólo sea una hora, pues con ello se evitarán las enfermedades de los riñones y se mantendrá limpia la sangre.

Además de la función eliminadora, la piel tiene la propiedad de absolver oxígeno del aire, calor y luz del sol y emanaciones magnéticas y eléctricas del ambiente. La piel es pues, un segundo pulmón. Si se paralizan, aunque sean pocos minutos, las funciones de la piel se produce intoxicación y aún la muerte.

Para realizar su doble función eliminadora y absorvente, la piel necesita estar libre de envoltura, en contacto con el aire, la luz y el sol, de donde resulta la importancia que tienen para la salud los baños de aire, luz y sol que debieran tomarse diariamente, siquiera una hora, al levantarse. Las aplicaciones de agua fría a la piel activan las funciones de ésta, repercutiendo profundamente en nuestro organismo, de donde nace la importancia de la hidroterapia.

Conocidas las funciones de la piel, se comprenderá lo nocivo que será para la salud las ropas pegadas al cuerpo que enfundan a éste, impidiendo la ventilación de la piel.

Camisetas, calzoncillos de punto, ligas, corsé y cuellos o zapatos apretados, son elementos de tortura y de castigo para nuestra salud.

Nuestras ropas deben ser amplias, permitiendo las corrientes de aire sobre la piel, y el abrigo no debe ir nunca interiormente sino superficialmente, reemplazando las camisetas por la manta o sobretodo.

Sobre la piel debemos usar ropa de hilo o algo-

dón, jamás lana, para facilitar la absorción de las materias expulsadas por los poros.

La tierra, que es un acumulador de energías vitales, al mismo tiempo que un agente de purificación por su facultad absorvente y transformadora de las materias descompuestas, debiera estar sino constantemente en contacto con nuestros pies, que sería el ideal, a lo menos un rato cada día, para lo cual es fuy útil al levantarse andar sobre tierra húmeda o sobre el rocío del pasto, buscando enseguida la reacción por el paseo activo.

Los zapatos deben ser holgados y de material poroso, no comprendiéndose al absurdo en que caen algunos de llevar suelas de goma que impiden las corrientes eléctricas y magnéticas, que deben pasar a través de nuestro cuerpo para purificarlo y vivificarlo.

Una de las causas corrientes en las ciudades, y sobre todo entre las mujeres, la enfermedad está en la falta de cuidado de la piel, la que imposibilitada de realizar sus funciones mantiene un estado de impurificación interna, fuente de males sin cuento.

El medio más sencillo y al alcance del más desvalido para activar las funciones de la piel está en la frotación de agua fría diaria al saltar de la cama, para lo cual basta una toalla empapada en agua fría que se pasa por todo el cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies, sin restregar, vistiéndose sin secarse o volviendo así a la cama hasta que desaparezca la humedad.

CAPITULO XII

Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegre

La primera virtud del hombre es amar al Supremo Hacedor, autor de la Naturaleza, fuente de todos los bienes materiales que necesitamos.

El cuerpo sano goza de paz espiritual, mente clara y corazón alegre, reinando armonía en las funciones fisiológicas y en el estado del alma, realizándose así: "Mens sana in corpore sano".

El hombre que goza de salud física y moral procura el bien del prójimo, a quien desea verlo disfrutando de su propio bienestar.

La maldad y los vicios generalmente son consecuencia de estados patológicos de nuestro organismo, ya que nuestra alma obra a través de nuestros órganos corporales y una sangre viciada y envenenada, mantiene un estado de irritación y congestión de los centros nerviosos que los hace obrar fuera del orden, cayéndose así en actos delictuosos.

El naturista que siente y aprovecha a diario los beneficios naturales, tiene su corazón constantemente elevado al Creador, colocándose en un plano más alto que lo aleja de las miserias del vicio; por otra parte sus energías vigorizadas son suficiente para dominar las pasiones y sobrellevar las adversidades de la vida.

Por otra parte, la vida arreglada a la Ley Natural permite al hombre llevar una vida sin privaciones, por cuanto gasta menos que lo corriente en alimentarse y aprovecha mejor lo que consume, manteniendo así un estado de ánimo satisfecho que lo hace sentir la alegría de vivir.

CAPITULO XIII

La salud y sus manifestaciones

La clave de la salud está en cumplir los diez mandamientos de la Ley Natural que hemos estudiado. No es posible obtener salud verdadera si sólo se observan unos y se quebrantan otros de estos mandamientos, pues entre ellos hay tal dependencia y armonía que faltar a alguno es quebarantar el conjunto y, en consecuencia, caer en la desarmonía que es la enfermedad.

El hombre sano no existe sino como rara excepción y hay que buscarlo léjos del ambiente civilizado. Muchas personas que se creían exponente de salud y que podían llevar la vida sin trabas, pues jamás notaban malestar, mueren repentina y prematuramente, lo que nos manifiesta que estaban enfermas y que, si no se daban cuenta de ello, era debido a que sus nervios estaban aletargados y sus defensas naturales vencidas por la intoxicación crónica.

El falso concepto corriente de salud y enfermedad, que juzga por los síntomas y apariencias, lleva generalmente a calificar de sana y robusta a cualquiera persona que sobresalga por sus condiciones físicas de musculatura o fuerzas, lo que hace que buena parte de la juventud se dedique con exageración a ejercicios gimnásticos, hasta conseguir una forma y musculatura sobresaliente, pensando con ello haber perfeccionado sus condiciones orgánicas cuando en realidad lo que se ha conseguido ha sido un desiquilibrio orgánico, es decir un estado de enfermedad crónica.

No hay pues que exagerar ninguna facultad ni cualidad orgánica, porque ello va en menoscabo de otras aptitudes o condiciones fisiológicas de nuestra naturaleza, produciendo con ello el desequilibrio orgánico que es la enfermedad.

Con lo expuesto no se crea que condenamos los deportes y ejercicios físicos y gimnásticos que atraen tanto a la juventud; lejos de esto, no sólo los aconsejamos sino que los creemos indispensables para el desarrollo físico en los jóvenes de las ciudades especialmente, ya que la vida que en éstas se hace es de poco movimiento y actividad física. Condenamos si la exageración que lleva a abusar de las aptitudes físicas para conseguir un desarrollo corporal, desproporcionando a las necesidades fisiológicas del sujeto.

Para justificar nuestro punto de vista nos bastará citar el caso del conocido atleta Eugenio Sandow, que por su bella musculatura por mucho tiempo fué considerado en Europa modelo de salud y energía física, muriendo repentinamente y en mitad de la vida, a los 52 años, de un ataque cardiaco.

El rostro y, especialmente los ojos, son el espejo del estado interno de nuestro cuerpo.

El hombre sano tiene las siguientes características: color rosado porque la sangre buena ha de ser rojiza y fluída, no espesa y negruzca; cutis húmedo y caliente sin exceso, porque en el calor templado y en la abundancia de jugos está la vida; carnes enjutas, pero lozanas, porque las grasas son siempre materias extrañas y dañinas; flexibilidad muscular; pelo íntegro, dentadura vigorosa; mirada clara y serena; orejas carnosas y rosadas; cuello más bien delgado que grueso, redondo y largo; boca siempre cerrada; pecho levantado y vientre liso; espalda derecha y hombros simé-

tricos y al mismo nivel; andar ligero y airoso, deposiciones cilíndricas, de color bronce e inodoras.

Además el aliento y el sudor no tendrán olor desagradable y la lengua estará siempre limpia; los pies siempre calientes y el organismo poseerá resistencia al frío y calor, lo mismo que el estómago al hambre y la sed.

Para conservar la salud recomendamos: A las 5 o 6 de la mañana en todo tiempo, tomar un baño de aire con ejercicios gimnásticos y respiratorios al aire libre, desnudo o en la habitación frente a una ventana abierta, por espacio de 10 o 15 minutos, volviendo a la cama en seguida. A las 6 o 7, una hora después, una ablusión o frotación de agua fría a todo el cuerpo con una toalla empapada, vistiéndose sin secarse; después de algún paseo o ejercicio se tomará un desayuno exclusivamente de frutas crudas, procurando desocupar el vientre enseguida en la postura natural en cucliyas. Después entregarse a sus ocupaciones. Antes de almuerzo un baño genital de 15 a 20 minutos, aguardando otro tanto antes de ocupar el estómago con productos naturales, sin repletarse y descansando una media hora enseguida. Ocupaciones del día. Comida al obscurecer con ensaladas o frutas y después de algún paseo recogerse a la cama, con ventana abierta, y cambiándose la camisa de día por otra más amplia de dormir.

Estas indicaciones, que pueden variarse según los casos, son para mantenerse en condiciones de satisfactoria salud.

CAPITULO XIV

Como enfermamos

Hemos visto que la salud, que es la armonía en nuestras funciones orgánicas, se obtiene cumpliendo la Ley Natural. La contravención a cualquiera de sus preceptos acarrea la desarmonía orgánica que es la enfermedad.

No trataremos aquí de las enfermedades hereditarias que, como su nombre lo indican, no son adquiridas sino transmitidas.

La enfermedad es un fenómeno artificial que debe su orígen a una causa artificial, nuestra ignorancia o nuestra culpa.

La ley fundamental del ser es la que lo obliga a nutrirse para reparar las pérdidas de la diaria actividad.

La nutrición se hace por las vías respiratoria, digestiva y cutánea.

Los elementos que debemos introducir en nuestro cuerpo por estas vías son el aire puro y los alimentos naturales.

Alimentádonos de sustancias puras y sanas tendremos una sangre sana y pura, ya que el fluído vital no es sino un producto de la nutrición.

Para que el aire sea puro se necesita que esté alejado de todo foco de contaminación, ya sea de materias muertas o de cuerpos químicos u otros productos cuyas emanaciones lo alteren.

El aire puro se encuentra a todo campo, en el bosque, en la montaña, o a orillas del mar.

El aire confinado en habitaciones sin ventilación permanente es impuro y, por lo tanto, causa de enfermedad.

Los alimentos naturales son aquellos que convienen a nuestra extructura orgánica y a nuestras funciones fisiológicas.

El animal en libertad, guíado por su instinto, busca la alimentación que le conviene, manteniendo el estado de salud como corriente y ordinario en él.

El hombre, que ha degenerado su instinto, no sabe escoger los alimentos que necesita, aceptando muchos que son inconvenientes, siendo, por esta causa, la enfermedad el estado corriente y ordinario en él.

La alimentación insana impurifica nuestro organismo; esta suciedad interna, intoxicando rebaja nuestra fuerza vital y acumulando productos extraños en nuestros órganos, dificulta el funcionamiento de los mismos.

Sucede en nuestro cuerpo lo que ocurre con un motor corriente de bencina. Proporcionándole este combustible, para el cual está construído, el motor trabajará normalmente y mientras más pura la bencina mejor será su funcionamiento y más durará la máquina. A la inversa, si en lugar de bencina usamos parafina o petróleo crudo, el trabajo del motor se resentirá, irá perdiendo su fuerza y su duración se reducirá cada día más.

Vemos, pues, que la principal causa de enfermedad está siempre en nuestra mala nutrición, respirando aire impuro o alimentándonos de productos inapropiados para nuestro organismo.

Naturalmente, condición indispensable de una digestión normal es una buena masticación, ya que la mitad de la digestión se hace en la boca y una buena eliminación de los desechos, para lo cual es indispensable, a la misma hora cada día, después del desayuno y después de comida, procurar desocupar el vientre adoptando la postura en cuclillas, corriente en el cam-

po, la única natural y necesaria para asegurar la libre evacuación, pues en las tazas corrientes, con la posición sentado, el intestino grueso no se despliega normalmente, quedando recogido y reteniendo materias fecales que envenenan la sangre y es causa de extreñimiento.

Toda enfermedad supone un trastorno de la nutrición y especialmente digestivo, de donde resulta que no hay enfermo con buena digestión como no hay persona sana con mala digestión.

Para pasar del estado de enfermedad al de salud no hay otro camino que volver al cumplimiento de la Ley Natural, empezando por normalizar la digestión, pudiéndose asegurar que todo enfermo que consigue restablecer su digestión se curará y, a la inversa, enfermo que no normalice su digestión no volverá a la salud.

Como ya se ha dicho, la causa principal de los trastornos digestivos está en la alimentación inadecuada, con productos que la Naturaleza ha destinado a un objeto distinto del que le da el hombre.

Para saber cuales son los alimentos que nos convienen por la Ley Natural debemos observar a los animales que viven en libertad y que poseen una constitución orgánica análoga a la nuestra. Estos son el gorila y el orangután especialmente y en general todos los monos.

El organismo de éstos animales es análogo al del hombre, poseyendo dentadura, estómago. intestinos, jugos digestivos y manos, todo semejante a los mismos órganos nuestros. Pues bien, estos animales son frugívoros, o sea se alimentan exclusivamente de frutas y semillas, luego, por analogía el hombre debe buscar su alimento en las frutas y semillas.

La Naturaleza ha dotado a todos los seres de los

medios necesarios para subvenir a sus necesidades, sin recurrir a artificios. Si el hombre fuera carnívoro estaría dotado del instinto del gato, sanguinario y traicionero, gozaría a la vista sangrienta de un cadáver y los despojos de éste lo atraerían con delicia, como le atrae un plato de frutas sazonadas. Además el hombre carnívoro poseería las garras necesarias para cazar y asegurar su presa, la que devoraría palpitante sin recurrir a la cocina que se encarga de hacer desaparecer las huellas de la sangre y el olor cadavérico.

Los animales carniceros poseen un hocico con boca rasgada que les permite introducirlo en los músculos y visceras de sus víctimas, en cambio el hombre carece de esas condiciones, teniendo una boca pequeña a la cual debe llevar las frutas y semillas con su mano.

Los niños que no han pervertido sus facultades naturales nos resuelven definitivamente la duda, huyendo con horror de la puerta de la carnicería y entrando alegres a la frutería que los llama con la vista y perfume de las frutas.

La leche de vaca u otro animal tampoco es un alimento adecuado y natural para el hombre, por cuanto este producto lo dá la Naturaleza a la madre para mantener su cachorro, debiendo ser exprimido directamente del pecho, pues en contacto con el aire se descompone y se hace tóxico y por lo tanto indigesto.

Más innatural y más perjudicial que para el niño es la leche para el adulto, siendo el hombre el único ser que en su mayor edad bebe leche y todavía producida por animales de otras especies y desnaturalizada por el fuego.

Los alimentos apropiados al hombre, como una manzana, introducidos en nuestro cuerpo, se desdoblan en dos clases de productos: unos asimilables, que el organismo aprovecha y otros de desecho, que son ex-

pulsados. No sucede lo mismo con alimentos impropios para la nutrición del ser humano, como la carne, que, absorbida en su mayor parte, se aprovecha incompletamente, quedando buena parte de sus productos como materias extrañas en nuestro cuerpo. En su esfuerzo defensivo el organismo, poco a poco, va acumulando, con preferencia en la periferia, estas materias extrañas introducidas con los alimentos innaturales, cambiando la forma del cuerpo, lo que ha servido a Kuhne para crear el diagnóstico por la expresión del rostro.

En la misma proporción que cambian las líneas del cuerpo y del rostro cambian también las formas de nuestos órganos internos, debido a las acumulaciones de materias extrañas, proveniente de mal régimen alimenticio.

Se comprende que un organismo recargado de estas materias extrañas paulatinamente va debilitando su fuerza vital, pues estas materias cada vez van haciendo más dificultoso su funcionamiento.

Son estas materias extrañas, productos de mala alimentación aérea o estomacal, la causa única de todas las enfermedades que sufre el hombre, de tal manera que para el naturista el hombre está enfermo desde que empieza a acumular materias extrañas, aún cuando nada sienta, pues esto último puede producirse de improviso por cualquier accidente interno o externo.

Un cambio de tiempo, un airecillo en corriente, un susto o cualquiera impresión bastan para hacer fermentar estas acumulaciones de materias extrañas produciendo el estallido de una enfermedad aguda que el médico alópata sólo entonces descubre, cuando el naturista ya estaba sobre aviso con el diagnóstico de la forma del cuerpo y la expresión del rostro.

CAPITULO XV

Unidad de las enfermedades

La unidad de las enfermedades es el genial descubrimiendo de Kuhne, que coloca su nombre en primera fila como sabio y benefactor de la humanidad.

Hipócrates había dicho: "No hay enfermedades solo hay enfermos".

Este sabio concepto ha sido olvidado en la práctica de la Alopatía, siendo para el Naturismo el punto de vista fundamental.

Nuestro organismo es un todo indivisible y cada una de sus partes está en íntima dependencia del resto, luego ninguna parte de él puede enfermarse sin comprometer el todo. Además, siendo la fuerza vital común a todo el cuerpo, para hacer reaccionar alguna parte de éste hay que apelar al conjunto, lo que nos obliga a hacer tratamientos generales antes que locales.

Se comprende así el error de practicar las especialidades en medicina.

Médicos hay que sólo tratan enfermos del corazón o de los riñones o sistema nervioso, etc., como si fueran diversas enfermedades con causa y desarrollo diverso, olvidando que ningún órgano puede enfermarse aisladamente ya que todos están animados por el mismo fluído vital y alimentados por la misma sangre.

Si notamos una falla en nuestros riñones no debemos buscar la anomalía en este órgano sino en la alteración de la sangre que obliga a esta glándula eliminadora a forzar su trabajo, y para normalizarlo, debemos quitar la causa purificando la sangre, empezando por regularizar la digestión donde ella se forma. Lo

mismo puede decirse de cualquiera otra enfermedad: ésta es siempre consecuencia de una causa general y única, la impurificación orgánica o recargo de materias extrañas, para curar la cual debe siempre procurarse la purificación del organismo.

Todas las enfermedades, clasificadas tan minuciosamente por la Alopatía, no son sino simples variaciones, manifestaciones distintas de una misma causa: impurificación orgánica, debida a nutrición inadecuada, la que también se transmite por herencia.

Las enfermedades todas, en definitiva, vienen a quedar reducidas a una sola: la enfermedad de la nutrición, comprobándose una vez más aquél principio: "no hay enfermo con buena digestión, ni persona sana con mala digestión".

El efecto de la mala nutrición es siempre debilitamiento de la fuerza vital, de donde resulta que todo enfermo es un individuo más o menos debil, motivo por el cual, para normalizarlo hay que estimular la fuerza vital deprimida.

Todo tratamiento curativo debe tender entonces a este doble objeto: despertar las defensas naturales y favorecer las eliminaciones morbosas.

Para realizar este doble objeto los procedimientos son siempre más o menos los mismos y sólo varían en la dosificación del tratamiento, habida consideración a la naturaleza del enfermo y al grado de desarrollo de la enfermedad.

Para corroborar lo dicho terminaremos este capítulo con las siguientes conclusiones a que llega sobre este tema el Dr. Adr. Vander, en su obra de Medicina Natural.

1.o Todos los estados de enfermedad, aunque muy variados en sus manifestaciones, tienen una cau-

sa material común, que es la acumulación de substancias extrañas.

2.o En todos ellos también la reacción del organismo es uniforme y consiste en la destrucción y expulsión de las substancias perjudiciales.

3.o El tratamiento debe pues, también ser uniforme en principio y ayudar el organismo en sus procesos de defensa y de purificación.

CAPITULO XVI

El diagnóstico

Diagnosticar una enfermedad es establecer la anormalidad orgánica, descubriendo su causa y los efectos que ha producido en el cuerpo.

Los campesinos diagnostican las enfermedades de los animales, con facilidad y certeza, observando su aspecto general, especialmente los ojos y examinando sus deposiciones.

El diagnóstico naturista en el hombre tiene análogos fundamentos, siendo más fácil establecerlo por las variadas expresiones del rostro, por las diversas formas del cuerpo y por las distintas actividades de éste al andar.

En general, diremos que toda imperfección en el rostro o en el cuerpo del hombre es manifestación de anormalidad orgánica o sea enfermedad adquirida o heredada.

El hombre o mujer sanos tienen un cuerpo y un rostro hermoso porque salud y belleza son términos equivalentes, no pudiendo existir una de estas condiciones sin la otra.

El tipo clásico de salud y belleza está inmortalizado en la estátua griega, la que nos atrae con la armo-

nía de las formas de una Venus o de un Apolo, correspondiendo esta armonía externa a una condición análoga de los órganos internos.

Toda anormalidad en las formas externas del cuerpo acusa también una anormalidad en los órganos internos, o sea un estado de enfermedad, estando comprobado que en la misma proporción que el cuerpo se hincha exteriormente, se dilatan también los tejidos de los órganos del interior, degenerando su vitalidad y alterando sus funciones.

Sabido es que mientras más gorda es una persona es más enferma, y se puede asegurar que permaneciendo en ese estado no alcanzará una edad avanzada. Las enfermedades agudas generalmente no la resisten los gordos, pues sus órganos degenerados fallan con un mayor esfuerzo, presentándose las complicaciones cerebrales, el corazón, riñones, etc. que ponen violento término a la vida.

Las personas muy flacas también denuncian anormalidad orgánica, sufriendo sus órganos por desnutrición y debilidad general.

El hombre sano no siente su cuerpo, notándose agilidad y donaire en su andar, goza de una alegría que se manifiesta en todos sus actos y en el trato con sus semejantes; es capaz de cualquier esfuerzo sin mayor fatiga; disfruta de buen apetito y descansa con sueño tranquilo, despertando animoso y optimista; en una palabra, se siente en su papel de Rey de la Creación. Las materias fecales en el estado de salud son inodoras, cilíndricas y color bronce, siendo expulsadas sin dejar residuos ni adherencias y el intestino se desocupa diariamente, una a dos veces, sin esfuerzo. El rostro del hombre sano se distingue por la corrección de sus formas, frente despejada en un marco de cabellos poblados, ojos brillantes y tranquilos, nariz regu-

lar, sin abultamientos ni congestiones sanguíneas; boca regular con labios delgados; dentadura sana y cerrada para respirar; barba sin dobleces de la piel, ni laterales, ni inferiores, y orejas carnosas y sonrosadas. El color de la cara debe ser uniforme, sin manchas ni menos erupciones y debe trasparentar una circulación activa de sangre roja.

En el estado de salud el cuello es cilíndrico, sin abultamientos en los músculos, y separado claramente del rostro por una línea que marca la mandíbula inferior, partiendo debajo de la oreja y no detrás de la misma. El punto de unión del cuello con el cráneo debe estar bien definido, formando un ángulo recto o ligeramente obtuso.

Si notamos en una persona perdida la línea del rostro o arrugas u otras anomalías, en la boca, frente, nariz u ojos estará recargada de impurezas o materias extrañas en todo el plano anterior de su cuerpo, siendo propensa a afecciones de los órganos anteriores de la cara, garganta, tráquea, bronquios, estómago, intestinos, vejiga y órganos genitales.

El cambio de la forma en la parte posterior del cuello, perdiéndose la línea de la cabeza nos indicará un estado, mayor o menor, de acumulaciones morbosas en el plano dorsal, que afectará a los órganos de esa región, cerebro, cerebelo, médula espinal, pulmones y riñones.

Las hinchazones o abultamiento de los músculos laterales del cuello nos denuncia un recargo morboso a todo el plano lateral derecho o izquierdo, o a ambos, que hará sentir su pernicioso efecto en los órganos del lado correspondiente: oído izquierdo y corazón, o baso en el recargo izquierdo; y oído, hígado, ciego y apéndice, en el recargo derecho. Los recargos laterales desnivelan también los hombros, dejando más levantado

uno que otro o elevando ambos al mismo tiempo, como en el recargo dorsal muchas veces se eleva la espalda.

Por la inspección de la garganta conocemos el estado de pureza o impurificación de la sangre de cualquier persona, pues en el velo del paladar, campanilla, amígdalas y sus vecindades, se manifiesta el color anormal de la sangre viciada, irritando también los tejidos de esas partes, produciendo además estados congestivos e inflamatorios, especialmente en la campanilla y amígdalas. Así como las rojeces de la nariz denuncian un estado de inflamación del tubo digestivo, especialmente del estómago, la garganta, más o menos rojiza, nos dá la certidumbre de una sangre alterada en mayor o menor proporción, y, en consecuencia más o menos mala, según sea más pronunciada la alteración del color rosado que debe ser uniforme en toda la cavidad bucal.

Esto mismo puede constatarse en las encías. Hay personas que cuando se habla de sangre mala, sólo piensan en la sífilis como si en este único caso se alterara la calidad del líquido vital. Por mi parte he podido comprobar casos de sifilíticos que tienen su sangre ménos impura que personas modelos de moralidad, pero que hacen una vida ménos higiénica.

El diagnóstico por la inspección de la garganta era el guía seguro que servía al Padre Tadeo para formarse criterio del estado de salud de una persona, completándolo con el exámen del pulso y la expresión del rostro.

De paso anotaremos aquí el absurdo, corriente en la medicina facultativa, de extirpar las glándulas amígdulas cuando se inflaman, suprimiendo así una sabia manifestación orgánica, sin ir a la causa verdadera, arruinando con ello la salud del paciente.

La lengua es el espejo del tubo digestivo correspondiendo la punta al estómago, el medio al intestino delgado y la base al intestino grueso.

El pulso nos dará también valiosas observaciones, aun cuando por sí solo no tiene todo el valor terapéutico que generalmente se le atribuye. Cuando el individuo goza de salud, el pulso **débil** indica debilidad; el **fuerte,** buen estado del corazón; el **rápido** revela que los nervios están exitados o que en la sangre existen materias exitantes. El pulso **lleno** de las venas del cuello denuncia enfermedades orgánicas del corazón o de sus válvulas (de la válvula tricúspide) El pulso **débil y rápido** es indicio de peligro inminente.

En estado de enfermedad, el pulso **rápido** anuncia fiebre, y si es **más rápido,** inflamación; el **irregular** es indicio de gran peligro y cuando es **intermitente** el peligro es grandísimo; si el pulso se vuelve **muy débil** denuncia intoxicación muy peligrosa, sobre todo cuando es rápido y débil y poca fiebre.

Las líneas o surcos de la palma de la mano también son signos que permiten diagnosticar la enfermedad; pero, el medio más seguro para conocer el estado fisiológico de nuestro cuerpo, es el exámen del iris de los ojos, ciencia que se conoce con el nombre de iridología y que es relativamente nueva.

A Pecrely, siendo un muchacho de 13 años, se debe el descubrimiento de este maravilloso medio de investigación que permite conocer el estado interno y externo de nuestro organismo, sin necesidad de molestar al enfermo con interrogaciones ni palpamientos indiscretos.

Sin entrar en mayores detalles, que pueden verse en las obras sobre iridología, que se venden en todas partes, diremos aquí que el Naturismo ha dado un paso decisivo en el camino del éxito con el diagnóstico por el exámen del iris, pues lo capacita para competir ven-

tajosamente con los procedimientos puestos en práctica por la Alopatía para conocer las enfermedades, con la ventaja inapreciable de su sencillez y presición casi absoluta.

Los medios de diagnósticos en uso por la medicina facultativa adolecen de inseguridad e impresión, de tal manera que las auscultaciones, palpamientos y exámen del pulso y de la lengua, han cedido el campo a los laboratorios de análisis o de radiografía, perdiéndose así el criterio clínico que debe ser el único guía en la aplicación del arte de curar.

Sobre la inseguridad de los diagnósticos, dice el Dr. J. A. Vidaurrázaga: "Los medios de que nos servimos los médicos no son suficientes, muchas veces, para llegar a un juicio o diagnóstico exacto. Las autopsias practicadas en los cadáveres diagnosticados antes del fallecimiento han demostrado que el diagnóstico fué verídico solamente en un cincuenta por ciento de los casos. A ningún médico debe sorprender esto, pues debemos confesar que muchos de nuestros diagnósticos suelen ser trabajo de adivinanza".

La iridología nos dá a conocer, además del proceso actual de la enfermedad, la constitución orgánica del enfermo, y desde las afecciones que lo amenazan, hasta los procesos morbosos anteriores mal curados y casi siempre olvidados.

En el iris de los ojos se reproduce como en un espejo toda nuestra constitución fisiológica, denunciándonos, no sólo nuestras propias infracciones a la Ley Natural, sino también la vida que han llevado nuestros padres.

Toda alteración de los tejidos o de los humores orgánicos aparece en el iris de los ojos debido a que cada parte del cuerpo está representada por los ner-

vios que, directa o indirectamente, tienen en el iris sus terminaciones.

Los signos iridológicos varían desde el cambio de color hasta las manchas y líneas o puntos negros, indicando procesos inflamatorios agudos, sub-agudos, crónicos o destructivos que permiten al iridólogo establecer el punto afectado y la naturaleza de la afección.

La medicina facultativa desconoce y desdeña sistema tan científico y seguro de diagnóstico por cuento, no conviene a sus intereses los recursos o procedimientos sencillos, prefiriendo siempre buscar en lo complejo, aunque anti-científico, los medios de que se vale para ejercer el arte de curar.

Dejando los detalles a un lado, diremos que cualquier persona, a la simple vista, podrá darse, más o menos, cuenta del estado de su organismo, observando el iris de sus ojos. Si el tejido del iris es compacto y su fibra regular, sin quebraduras ni desviaciones, podemos estar seguros de poseer una buena constitución orgánica, y, en caso contrario, será más o menos inferior según sean mayores o menores las alteraciones de dicho tejido.

El color es también un signo elocuente: mientras más claro, uniforme y transparente el color del iris de los ojos será más puro el estado de nuestra sangre y humores orgánicos, confirmándose así la afirmación de la Biblia: "sea tu ojo limpio y todo tu cuerpo será luminoso" Los pueblos que van a la cabeza de la civilización son de ojos azules, y el color verde o indefinido en este tono, indica degeneración de constituciones mejores. El color castaño también es bueno siempre que sea claro y transparente, siendo los ojos negros y opacos manifestación de impurificación orgánica, vale decir enfermedad crónica.

Si en el iris hay zonas con coloraciones más cargá-

das, especialmente alrededor de la niña de los ojos, se trata de alteración de los tejidos del tubo digestivo por procesos inflamatorios o acumulaciones de materias extrañas. Si se nota borrada la línea que limita exteriormente el iris, o velada por una especie de nubecilla, podemos estar seguros que hay poca actividad de la piel con mala circulación sanguínea en ella y congestión crónica de los órganos internos del cuerpo.

Si notamos disgregación en el tejido del iris con fondo oscuro, comprobaremos lesiones orgánicas en el órgano correspondiente de la clave.

Con lo expuesto creemos dar una idea de la importancia que tiene el estudio de la iridología, para avanzar en el cual hay obras que se venden en las librerías, siendo muy recomendable la del Dr. J. A. Vidaurrázaga, "Diagnóstico por el Iris".

Antes de terminar este punto diremos que, como toda anomalía orgánica es denunciada por el iris, éste es el acusador implacable de los errores de la medicina facultativa, apareciendo en él como nubecillas blanquecinas el arsénico y mercurio, que matan la célula nerviosa, y con colores diversos los tóxicos que en forma de "remedios" con verdadera inconciencia, se introducen en el cuerpo. Las operaciones quirúrgicas, con caracteres indelebles en el iris, quedan denunciando lesiones orgánicas que permanentemente impedirán la normalidad fisiológica, o sea, negarán para siempre la salud a la víctima de los errores de la medicina.

CAPITULO XVII

El arte de curar

Si, como hemos visto, la enfermedad es resultado de la transgresión de la Ley Natural, la curación

no puede obtenerse sino volviendo a la observación de esta ley.

El Naturismo, pues, no cura con "remedios" sino con "régimen", de acuerdo con la ley natural que antes hemos estudiado.

Cuidémonos siempre de no perturbar el criterio con la idea de "enfermedad", que sabemos no es sino una variación, un accidente casi, de una causa única y general que compromete todo el organismo del paciente y que nos obliga a no perder de vista al "enfermo". El Naturismo no cura las "enfermedades", cura al "enfermo" desapareciendo por junto aquellas, cualquiera que sea su naturaleza o manifestaciones, una vez normalizadas las funciones orgánicas.

Los estudios médicos de la Universidad, se basan en la observación de los cadáveres, o del enfermo visto al travéz del órgano afectado, con lo que se parte de una base errónea para cualquier conclusión.

En medicina natural no hay remedios, pues las enfermedades no desaparecen por obra o fuerza extraña sino por acción de la propia fuerza vital del paciente. Por eso dice Neuens: "no existe droga ó inyección o suero que tenga virtud curativa", concepto que fácilmente se comprende considerando que nadie puede dar lo que no tiene: la vida solo está en la Naturaleza y sólo de ahí podemos tomarla; los preparados de laboratorio y productos de botica son materias sin vida que no pueden favorecer ni ménos aumentar la que con la enfermedad se nos escapa. La vida no se embotella ni se vende bajo etiqueta.

Hace más de dos mil años Hipócrates proclamó el sabio principio que hoy día como siempre orienta la medicina natural: "sólo la Naturaleza cura".

Nuestro organismo posee los medios y las defensas para triunfar de todos sus enemigos, causas de en-

fermedad, procurando siempre restablecer la normalidad que es la salud. El cuerpo enfermo, obedeciendo leyes inmutables no tiende a empeorar sino a mejorar, a normalizarse, bastando muchas veces no contrariar esta tendencia para recuperar la salud, explicándose así los casos en que los enfermos "sanan solos".

Las drogas, vacunas, inyecciones, sueros o tónicos jamás podrán curar porque siendo materias sin vida, en lugar de secundar la tendencia curativa del organismo, la dificultan o paralizan, introduciendo en él sustancias más o menos tóxicas, que en difinitiva deprimen la fuerza vital, quedando como depósitos de materias extrañas que embarazan aún más el normal funcionamiento de nuestras funciones vitales.

Por lo que hace a las operaciones quirúrgicas en tesis general, puede decirse que no curan las enfermedades por cuanto no suprimen la causa que las genera, actuando sólo sobre el efecto del mal y dejando el organismo casi siempre con lesiones que permanentemente impedirán su normal funcionamiento.

El hecho de que la cirugía sea el recurso de que a diario se echa mano, hasta el abuso, es la mejor prueba de la incapacidad de la medicina facultativa para realizar curaciones, pues generalmente la cirugía es la negación de la medicina, ya que se corta, se mutila, se amputa lo que no se sabe curar.

Sin embargo, aceptamos las operaciones para "reparar" los accidentes que a la inversa de la enfermedad, tienen una causa externa que requiere una intervención externa también.

Afirmamos, pues, que los procedimientos usuales de la medicina facultativa no sólo no curan sino que, casi siempre, son perjudiciales para el enfermo que, envenenado o mutilado se incapacita para obtener la curación verdadera.

Lo más que se consigue con el tratamiento medicamentoso es transformar la enfermedad de aguda, siempre curable, en crónica incurable para la Alopatía y que sólo puede curar el Naturismo. Si a veces se comprueba alguna curación por medio de medicamentos, podemos estar seguros que ella se ha realizado a pesar de los remedios.

Léjos de nuestro ánimo está la idea de atacar a los médicos que no hacen otra cosa que lo que el público les paga. Es este público ignorante y vicioso, el que tiene la medicina que merece, ya que no quiere reconocer otra ley que la de su capricho y, sin detenerse a averiguar la causa de sus males, sólo procura obtener una aparente normalidad que lo habilite para continuar su vida de errores y sensualidades.
nuar su vida de errores y sensualidades.

La medicina facultativa, amoldándose al ambiente, ha perdido la verdadera noción de enfermedad, y, confundiendo en forma lastimosa, el efecto con la causa, el síntoma con la dolencia, ha llegado a la terapéutica sintomática que cree hacer desaparecer la enfermedad suprimiendo su manifestación, o sea ocultándola, en lugar de eliminarla. Es la lógica del avestruz que cree librarse de su enemigo perdiéndolo de vista, para lo cual le basta con ocultar su cabeza bajo el ala.

Siendo la enfermedad la impurificación de nuestro organismo, por herencia o por acumulación de materias extrañas, introducidas por nutrición innatural, la curación se obtendrá en un proceso purificativo de eliminación de esas materias extrañas. Hay, pues, que "sacar" la enfermedad y no aumentarla "introduciendo" en el cuerpo nuevas materias extrañas con los nombres de drogas, vacunas, sueros, inyecciones, etc.

Sabido es que la muerte se produce, generalmen-

te, por intoxicación y que el modo de alejarla está en desintoxicar el organismo.

Para obtener la purificación del cuerpo enfermo, vale decir, la curación, hay que seguir este doble camino: eliminar las acumulaciones morbosas existentes y evitar la introducción de nuevas impurezas con una dieta adecuada, normalizando la digestión.

La curación se obtiene por la normalización de la función digestiva, alterada en todo enfermo. Se someterá a éste a una dieta vegetariana y, en muchos casos, exclusivamente de frutas y semillas crudas, y se vigilarán sus deposiciones para llevar el control de la digestión.

Así pues, enfermo que normalice su digestión, sanará y enfermo que no consiga esto no conseguirá tampoco restablecer su salud.

Las funciones primordiales de nuestro cuerpo son la nutrición, y la eliminación de los desechos, lo que constituye el proceso del cambio orgánico, que es la vida y que está perturbado en todo enfermo.

Renovarse es vivir y es esta renovación que se hace continuamente y a toda hora la que se activa con los agentes naturales: aire, luz, sol, agua, ejercicio físico y alimentos vegetales, que proporcionan a nuestro organismo los materiales que necesita para su sangre, humores y tejidos y que constituyen la nutrición. Estos mismos agentes aplicados en forma adecuada, favorecerán las funciones eliminadoras de los desechos, permitiendo al organismo renovarse y reemplazar su sangre mala y humores viciados por sangre pura y humores sanos. Si eliminamos pues, de nuestro cuerpo lo enfermo e impuro y lo reemplazamos por elementos sanos, llegaremos a la purificación orgánica que es la salud.

Es indispensable ayunar siempre que lo pida el

cuerpo, de aquí el error de darle alimentos al enfermo que carece de apetito. La dieta del enfermo se conformará con el sabio precepto de Hipócrates: "que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento".

Normalizando la digestión, procuremos al cuerpo materiales sanos y, por otra parte, activando las eliminaciones llegaremos a la transformación de la célula, a la renovación orgánica.

Todo enfermo tiene su organismo más o menos intoxicado, y por tanto su fuerza vital deprimida y debilitada, ya que éste es el efecto de todo tóxico, de donde resulta que todo tratamiento curativo comprenderá estos dos fines: **despertar las defensas naturales,** estimulando la fuerza vital y **favorecer las eliminaciones** morbosas.

Sabemos que la "curación" la hace la fuerza vital del enfermo, jamás viene de fuera por medios extraños a nuestro organismo, luego el "arte de curar" está en saber poner en acción esa fuerza para que, cumpliendo las leyes inmutables de la Naturaleza, restablezca la normalidad orgánica alterada.

El arte de curar es el arte de exitar la fuerza vital, estimulándola a obrar en el sentido de la curación hácia donde debe dirigirse naturalmente.

Los estimulantes vitales son: el aire, la luz, el sol, el agua, el jercicio físico, los alimentos y los venenos en pequeña cantidad.

Todo tratamiento terapéutico se reduce a actuar exitando o calmando la actividad orgánica del enfermo. Para realizar este objeto la Alopatía se vale de los venenos que en pequeñas dosis obran como exitantes y en mayores como calmantes. El Naturismo rechaza los venenos por su engañoso y traicionero efecto que, a pesar de sus aparentes éxitos, ocultan siempre un

relajamiento de la misma fuerza vital que se trata de aumentar, y sólo usa los agentes naturales: aire, sol, luz, agua, ejercicio físico y alimentos vegetales.

El veneno pone de pié las defensas orgánicas para rechazar su propia presencia en el organismo, esfuerzo que generalmente no se aprovecha en remover la causa de la enfermedad por cuanto hay que expulsar primero la droga ingerida. Cuando se pretende eliminar un resfrío, por ejemplo, y se toma una tableta de aspirina, este veneno despierta las defensas naturales que, por medio de una traspiración, procura eliminar el tóxico medicamentoso, no alcanzando este esfuerzo, muchas veces, a eliminar la causa de la enfermedad, gastándose así inútilmente la energía vital y quedando, casi siempre, más envenenado el organismo.

Se comprende así que cuando se dice que a un enfermo le prolongan la vida mediante inyecciones, lo único que se realiza es acortar esa existencia, consumiendo rápidamente las reservas vitales e imposibilitando al organismo para una reacción salvadora.

La Medicina Natural enseña a aplicar los agentes naturales como exitantes o calmantes, a fin de dirigir la acción del organismo a la curación, y, sus procedimientos conducentes a este fin, variarán sólo habida consideración a las manifestaciones del mal y a la naturaleza del enfermo.

Seguramente el lector se dirá: y los microbios, cómo los vamos a matar cuando hay algunos tan virulentos y resistentes como el espiroqueta, que aparece en la sífilis y el bacilo de Koch de la tuberculosis?

Ya hemos visto que el microbio no es causa de enfermedad sino un efecto de ella, pues como las moscas viven y se reproducen en los estercoleros, así también los diversos microbios viven y se reproducen en las inmundicias (materias extrañas) acumuladas dentro

de nuestro cuerpo, especialmente por mal régimen alimenticio. Lógicamente, pues, eliminando estas materias extrañas quitaremos al microbio el terreno apto para su desarrollo y mantención, dejando de prosperar y desaparecerá, en consecuencia, como desaparecen las pulgas y otros bichos que infestan una casa, en cuanto se hace el aseo de ella.

Por otra parte, aún dentro del concepto corriente de la infección, nuestro organismo no necesita desinfectantes ni antisépticos artificiales, pues, él mismo tiene los medios para producir la anticepcia fisiológica, mediante la fagocitosis, secreciones glandulares y eliminaciones por los emuntorios.

Por medio de la "fagocitosis" los glóbulos blancos de la sangre, verdaderos guardianes de la salud, se apoderan y destruyen a los microbios de cualquier clase que sean.

Las "secreciones glandulares", producto de la actividad de todas nuestras glándulas, especialmente hígado, riñones, glándulas supra-renales, tiroídes, bazo, etc., proporcionan al organismo los desinfectantes y neutralizantes necesarios para envenenar al microbio, sin dañar al organismo, y neutralizar también los venenos producidos por el microbio, toxinas, elaborando anti-toxinas de toda clase y en la medida que sean necesarias. Así tenemos que la desinfección de la boca la hace la saliva, poderoso desinfectante con que los perros tratan sus heridas; de la garganta las amígdalas; del estómago el jugo gástrico; del intestino, la bilis, etc.

Las "eliminaciones por los emuntorios" permiten al organismo defenderse de la intoxicación eliminando los tóxicos y materias extrañas que lo atosigaban, quitando así al microbio el terreno favorable para su vida

y desarrollo. Estas eliminaciones se hacen, principalmente, por el intestino, piel, riñones y pulmones.

Ante organización tan maravillosa de nuestras defensas naturales qué miserables y absurdas resultan las defensas artificiales ideadas y practicadas por la moderna ciencia (?) médica! Para matar al espiroqueta, acusado de causar la sífilis, se recurre al Mercurio, Salvarsán, Yoduros, Cianuros, etc., que introducidos en la sangre, destruyen no sólo estos microbios sino la vida misma de la célula, especialmente la célula nerviosa y en general el organismo entero, pues fácilmente se comprende que un elemento de muerte tan poderoso, como cualquiera de los agentes nombrados, carece de la inteligencia necesaria para buscar al enemigo de nuestro cuerpo, dejando libre de su mortífera acción a éste.

Y lo que decimos de la sífilis puede también aplicarse a cualquiera de las enfermedades llamadas "infecciosas", tratadas por inyecciones, sueros, vacunas, etc.

Resumiendo, tenemos que el arte de curar consiste en estimular la fuerza vital para que el organismo ponga en acción sus defensas naturales y favorecer las eliminaciones morbosas. Esta es la doble acción que debe desarrollar el verdadero médico ante un enfermo, sin perder tiempo en clasificar la enfermedad, pues, como se ha dicho, para el naturista no hay enfermedades, sólo hay enfermos.

CAPITULO XVIII

Agentes naturales de curación

Para curar las enfermedades bastan los elementos que pródigamente ha puesto el Creador a disposición de ricos y pobres y son: el aire, el agua, la luz, el sol,

la tierra y las plantas. El ejercicio físico es también un medio de curación por cuanto activa las funciones orgánicas, favoreciendo una mejor nutrición y eliminación.

Brevemente trataremos aquí de estos agentes curativos para hablar más detenidamente en capítulos apartes, de la cura por el agua, hidroterapia y de la diétetica o trofología, ciencia de la alimentación. A las plantas dedicaremos también otro capítulo.

Aire.—El aire puro no sólo es el primero de los alimentos sino también de los medicamentos.

Al mismo tiempo que nos nutre con sus energías que son químicas, magnéticas, solares, eléctricas, etc., oxida nuestros productos desgastados, favoreciendo su combustión y eliminación, realizando así el doble proceso de nutrirnos y purificarnos. Como estas funciones están alteradas en el organismo enfermo, se comprende la importancia que tiene para su curación el aire puro.

Sano o enfermo busquemos a toda hora el aire puro, huyendo de los encierros y respirando profundamente al aire libre.

Hemos visto también como la piel realiza parte importante de las funciones respiratoria y eliminadora y la necesidad que para la salud existe de mantener continuamente aireado y ventilado el tegumento externo, a fin de que pueda desempeñar sus importantes funciones.

A Arnaldo Rikli se debe el descubrimiento de la cura atmosférica por medio de los baños de aire, luz y sol.

El baño de aire reemplaza al de agua, produciendo un conflicto térmico que obliga a entrar en actividad al organismo desplegando sus defensas y, naturalmente, para este objeto debe aprovecharse el aire frío, especialmente antes de la salida del sol.

Toda la técnica del baño de aire consiste en esponerse desnudo a la acción del aire libre o dentro del

dormitorio frente a una ventana abierta, haciendo ejercicios, a fin de dominar el frío. Su duración puede ser desde unos cuantos minutos a una hora o más. Terminado el baño hay que procurar la reacción, volviendo a la cama o vistiéndose rápidamente.

Rikli tomaba baños de aire en las mañanas con diez grados bajo cero, cortando leña en el bosque durante horas y consiguió así sanar de una enfermedad que había sido declarada incurable.

El efecto de este baño es fortificante y purificador y debiera tomarse diariamente, sobre todo en invierno, que reemplaza con ventaja al baño de agua fría por ser ménos violento, conviniendo especialmente a las personas debilitadas y nerviosas.

La forma más sencilla de tomar el baño de aire es saltar de la cama desnudo y frente a la ventana abierta del dormitorio, evitando las corrientes, hacer flexiones acompañadas de respiraciones profundas y frotarse la piel con las manos a lo largo de todo el cuerpo todo el tiempo que dure el baño, que será de 5 a 15 minutos, término medio.

Luz.—La luz, según la frase de Neuens, es el alimento más sutil del sistema nervioso, siendo, por lo tanto, elemento indispensable para nuestra salud, ya que nuestras funciones orgánicas son accionadas por los nervios.

Con el mismo fervor con que debemos buscar a toda hora el aire puro y fresco debemos también exponernos continuamente a la luz, y, especialmente los enfermos, deben mantener lleno de luz el dormitorio y en lo posible que entre éste directamente con el aire puro por amplia ventana abierta. Nada de papeles o pinturas oscuras en los dormitorios, todo debe ser blanco.

Hemos observado como las plantas alejadas de la luz luego languidecen y mueren, ocurriendo otro

tanto con el hombre y, especialmente con los niños que se desarrollan mustios y enclenques porque, como ha dicho un sabio, de todas las plantas, es la planta humana la que necesita más luz para su desarrollo.

La luz favorece las reacciones químicas y físicas de nuestro organismo, siendo agente indispensable del cambio orgánico, es decir, del proceso de renovación de la célula, que es lo que constituye la vida misma.

El baño de luz se toma desnudo al aire libre, bajo un árbol u otra sombra que permita la mayor cantidad de este agente, o en el mismo dormitorio con la ventana abierta y en condiciones análogas a los indicados para el baño de aire.

La diferencia entre el baño de aire y el de luz está en que en el primero el aire obra por el frío, siendo más tónico mientras más frío sea el ambiente, y en el baño de luz la temperatura es moderada, pues generalmente se toma a la sombra que deja el sol bajo un árbol o en la línea del rasgo de una ventana abierta del dormitorio.

En el baño de aire el frío de éste es el estímulo orgánico y en el baño de luz es este agente el estimulante.

Naturalmente en ambos se benefician las funciones respiratorias y eliminadoras de la piel, ya que este órgano se coloca en el elemento más propicio para su actividad.

Al efecto fortificante y purificador que posee el baño de aire se une en éste el poder vitalizador de la luz que lo hace especialmente recomendable para los niños y personas anémicas.

Sol.—Sin duda se justifica el culto de la Humanidad por el Astro Rey y su adoración como Dios por algunos pueblos, pues, a su presencia todo prospera y vivifica y en su ausencia todo se arruina y muere.

La Naturaleza viva canta su himno al sol en cuan-

to éste, majestuoso, se alza sobre el horizonte, disipando las sombras de la noche y las penas del alma. Los enfermos sienten reaccionar su vida y aliviar sus dolores en cuanto llega a su cama el primer rayo de sol y el hombre de trabajo es atraído a la actividad diaria con sus primeros fulgores.

Las aves entonan sus mejores armonías mirando al sol y las flores hacia él abren sus capullos. Con su presencia reina la alegría de la primavera y el verano, y en su ausencia todo duerme durante el invierno.

Sin embargo, el hombre civilizado hace excepción muchas veces a este culto universal por el sol, impidiendo su benéfica acción sobre su cuerpo, que cubre con abrigos impenetrables y construyendo sus habitaciones sin consultar la necesidad que existe de que el sol entre en todos sus departamentos y especialmente en los dormitórios.

Condición indispensable para conservar la salud y para recuperarla es que sepamos aprovechar los beneficios sin cuento que el sol nos ofrece y que por ignorancia desperdiciamos diariamente en este país, como pocos beneficiado, con un sol esplendoroso que durante 8 meses del año se alza cada día sobre el horizonte sin nubes.

Por instinto la gente se da cuenta de las propiedades purificadoras y microbicidas del sol cuando expone a los rayos de éste las ropas, la cama y frazadas que se quiere librar de olores o infecciones.

Los rayos luminosos del sol todo lo penetran destruyendo lo malsano y dando vida a cuanto el hombre necesita.

Son célebres la curaciones de toda clase de enfermedades por Rollier de Leysin, en cuyo sanatorio la simple exposición diaria al sol por horas y horas de leciones tuberculosas, gangrenosas, sifilíticas y aún cancerosas sanan definitivamente, después de haber fracasado todos los recursos de la medicina facultativa.

La exposición al sol es práctica que diariamente deben ejercitar sanos y enfermos para mantener la salud unos y recuperarla los otros.

Con el baño de sol podemos obtener dos objetos principales: como vitalizador aprovechando directamente los rayos luminosos y como depurativo su calor que nos permitirá eliminar traspirando.

Como vitalizador y nutritivo el baño de sol se tomará a cualquiera hora del día, con la debida precaución, prefiriéndose siempre las horas de la mañana en que su acción magnética y vivificante es más potente y su duración será desde algunos minutos hasta algunas horas, siendo muy beneficioso dormir al sol con la cabeza siempre a la sombra.

Como purificador o depurativo el baño de sol se dará de 11 a 12 del día, cuando la acción del sol es más enérgica con sus rayos ultravioletas y con la cabeza a la sombra, se expondrá el cuerpo al sol, desnudo, si no es muy fuerte el calor y, en caso contrario, cubierto con sábana o frazada blanca de lana, hasta traspirar 30 o 40 minutos, más o ménos, terminando con una ablusión de agua fría a todo el cuerpo o un baño de tronco de 10 minutos, término medio, si se siente congestión a la cabeza.

El raquitismo, tuberculosis de toda clase, escrófulas, sífilis y en general todas las enfermedades agudas o crónicas reaccionan favorablemente con los baños diarios de sol.

En la tuberculosis pulmonar cuando ha habido hemorrajia es prudente no exponer la espalda al sol para prevenir congestiones; en cambio, la exposición puede hacerse de frente. La gonorrea, tumores, úlceras al estómago o intestinos o externas, encontrarán en los baños locales de sol el mejor desinfectante, madurativo y cicatrizante para desaparecer con su constante auxilio. En estos casos, si el sol es muy fuerte conviene cubrir con hojas verdes la parte afectada, lo que,

sobre todo en los tumores, favorece la curación por las reacciones químicas del sol con la clorofila de la hoja.

A pesar de sus excelencias los baños de sol tienen el peligro que ofrece todo agente curativo si se emplea sin método ni prudencia. Esta última condición será el guía en todas las aplicaciones, empezando por baños locales en las piernas para seguir a todo el cuerpo y las exposiciones que al principio serán sólo de 10 a 15 minutos, paulatinamente irán prolongándose hasta una hora o más.

Muy buen síntoma es cuando con los baños de sol se pigmenta la piel, pues es signo de reacción orgánica.

Tierra.—El hombre, como todos los seres animados, es hijo de la tierra, de ella está formado nuestro cuerpo y a ella tenemos que reintegrarnos. Nuestros alimentos no son sino tierra transformada y vitalizada por la planta, única forma en que el mineral puede ser aprovechado por el organismo animal.

La tierra, como buena madre, nos ofrece también propiedades curativas de la mayor importancia, usada tanto al interior como al exterior.

Adolfo Just tiene la gloria de haber descubierto, estudiado y propagado, en los tiempos modernos, los beneficios de la tierra usada como medio higiénico y agente terapéutico. Observando a un ciervo que herido en una pata introducía ésta en el barro, con cuyo procedimiento sanó, después de pacientes experiencias, llegó a formar todo un sistema que se conoce con su nombre.

Las propiedades de la tierra la recomiendan como un agente curativo de gran poder purificador, desinflamante, absorvente, calmante, desinfectante y cicatrizante. Algunas de estas propiedades son comprobadas a diario en los campos: así cuando hay un cadáver en descomposición que apesta el aire con sus emanaciones pútridas, para que éstas cesen basta enterrarlo a 20 o 30 centímetros de profundidad, pues la tierra

se encarga de absorver los gases deletéreos y transformarlos en elementos neutros. A las heridas de los animales los campesinos les echan tierra y con ella sanan.

En las inflamaciones de los riñones, hígado, estómago, vientre, etc., la cataplasma de barro o de tierra vegetal, aplicada una hora más o ménos, es de efecto prodigioso. Para apreciar mejor lo dicho voy a referir una experiencia repetida en diversas ocasiones. Por defectos del apero o mal acondicionamiento de la carga, un caballo se imposibilitó para el trabajo, pues el lomo, la cruz, se había inflamado de tal manera que el animal no soportaba la más ligera presión con la mano. Hice que le aplicaran una cataplasma gruesa de barro, que mantuvo toda la noche, con tan buen resultado que al día siguiente no se sabía donde había estado la inflamación y el caballo volvió a sus diarias tareas sin inconveniente alguno.

En las enfermedades del estómago, flatulencias, acideces, dispepcias en general, úlceras y aún en el cáncer, la cataplasma de tierra de jardín, sacada a 20 o 30 centímetros de profundidad y pasada por un arnero para separarla de cuerpos extraños, aplicándola diariamente una hora más o ménos, al despertar en la mañana seguida de ablusión de agua fría a todo el cuerpo, es de efectos maravillosos para obtener la curación. Análogos resultados se constatan en las afecciones de los pulmones y riñones y especialmente en el tifus, catarro intestinal y afecciones del vientre.

En las dolencias del tubo digestivo, como purificadora, obra la tierra al interior y especialmente la arcilla en píldoras o tomada con agua: para un adulto una cucharadita al levantarse y acostarse.

En las heridas putrefactas la cataplasma de arcilla es de efectos purificadores y absorventes, no existiendo el peligro de infecciones con material limpio.

En la sífilis da muy buenos resultados enterrar al enfermo, con la cabeza libre, y cubierta, bajo una capa de 10 a 15 centímetros de tierra, que sea de cultivo y

asoleada, arneando la que quede en contacto con el cuerpo. La aplicación puede empezar, para un adulto por 15 minutos y llegar a una hora, haciendo después ablusión de agua fría a todo el cuerpo y buscando la reacción al sol o vistiéndose para hacer ejercicios.

El poder purificador de la tierra la hace un ventajoso sustituto del jabón, disolviendo toda clase de sustancias grasosas o colorantes pegadas a la piel, siendo incomparable para el aseo de las manos.

Hay que tener prudencia con las aplicaciones de tierra, pues su poder absorvente es tan enérgico que saca mucha materia del cuerpo, y el abuso lo debilita.

Andar a pié pelado sobre la tierra, especialmente cuando está húmeda y removida es una prática exelente: fortifica el sistema nervioso y purifica los humores, absorviendo por los pies las materias insanas, al mismo tiempo que se facilitan las corrientes magnéticas y eléctricas de la atmósfera y la tierra a través de nuestro cuerpo, aumentando la vitalidad de éste.

Para terminar este punto diremos que la tierra nos ofrece el mejor lecho y que durmiendo en contacto con ella recibiremos durante el sueño todos los beneficios que hemos apuntado, despertando con el cuerpo más liviano y animoso para el trabajo.

Ejercicios físicos.—El movimiento es la vida y en la Naturaleza vemos que todos los seres animados viven moviéndose.

El ejercicio físico es uno de los estimulantes de la fuerza vital por cuanto pone en actividad todas las funciones corporales favoreciendo así el cambio orgánico.

Todo movimiento especialmente activa la circución de la sangre, la respiración y favorece la digestión y eliminaciones de los productos gastados.

El ejercicio físico es indispensable al hombre, diariamente y a toda hora, si es posible, y en caso con-

trario, a lo ménos al levantarse, a medio día y antes de acostarse.

Los ejercicios naturales son los mejores, como andar, subir cerros, cavar la tierra, etc. No siendo posible esto diariamente, aún en el mismo dormitorio con la ventana abierta, deberá hacerse ejercicios de flexiones de las piernas y tronco y en general los que sean necesarios para poner en actividad todas las partes del cuerpo. Recomendamos sobre ésto el tratado de Müller.

Hay que evitar, en lo posible, el tranvía o auto para ir diariamente a su ocupación o volver a casa, especialmente durante la estación fría, pues éstas son oportunidades para practicar ejercicio físico.

Los niños más que nadie necesitan moverse, de aquí que los padres no deben impedirles sus juegos por bulliciosos que sean, pues ellos son una necesidad para su desarrollo fisiológico.

Con recomendar nuevamente la lectura de la obra de Müller nos evitaremos alargar este asunto.

CAPITULO XIX

Hidroterapia

Después del aire el agua es el mejor alimento y medicamento. El hombre puede vivir sin comer cuarenta o más días, pero no puede resistir mucho tiempo sin beber. Nuestro cuerpo en más de sus dos terceras partes, es agua y renovándose éste elemento en él, se favorece también la renovación orgánica, es decir la vida.

Así como no todo aire es favorable para nuestro organismo, no lo es tampoco cualquier agua. El agua de mar cargada de sustancias minerales corrosivas intoxica, lo mismo que el agua detenida de un pantano que podríamos calificar de "agua muerta", en contra-

posición a "agua viva", que es la de vertiente, estero o río y especialmente la que, naciendo de la montaña, se despeña golpeándose en su camino. Esta es la mejor agua para mantener la salud, pues en su elemento lleva disuelto aire, energías magnéticas, solares y eléctricas, fuentes todas de vida orgánica.

Estos elementos energéticos del agua son absorbidos por el organismo animal, principalmente en la boca, por cuyo motivo debemos beberla a pequeños sorbos y como mascándola, nunca de golpe porque puede producir trastornos en los pulmones y en el estómago por la diferencia de temperatura. La piel, por su propiedad absorbente, aprovecha también, además de los elementos químicos del agua, sus energías en disolución, de aquí la importancia que tiene el no secar el cuerpo después del baño de agua natural.

El agua más pura y al mismo tiempo vitalizada es el agua de las frutas y verduras crudas, siendo ellas suficiente para mantener la vida y realizar el cambio orgánico en las personas que las consumen diariamente y en regular cantidad, motivo por el cual los crudívoros nunca sienten sed.

En este capítulo vamos a tratar de la propiedad del agua aplicada exteriormente, como medio de curar las enfermedades, lo que constituye la "cura por el agua" o hidroterapia.

Como agente externo de curación, el agua natural, fría, es un estimulante de la fuerza vital, por cuanto, colocando al organismo en un conflicto térmico, lo obliga a desarrollar mayor actividad a fin de restablecer el calor normal, necesario para su vida. Este esfuerzo acelera el proceso vital poniendo en acción las defensas naturales y favoreciendo las eliminaciones morbosas, como resultado de la mayor actividad orgánica. Siendo la naturaleza el agente que realiza la curación y que posee los medios para ello, basta saber manejar las aplicaciones de agua para ayudar al orga-

nismo en su tendencia curativa, constituyendo así la Hidroterapia la mejor terapéutica.

El agua es, sin duda, el elemento más a nuestro alcance como agente curativo, ya que donde él no existe el hombre no vive tampoco; para servirse de ella no se necesita más que un depósito que la contenga y un paño o resto de saco para aplicarla sobre la piel siendo, por tanto, el médico y la medicina de los pobres y desvalidos.

Vicente Priessnitz, campesino austriaco, es el hombre genial a cuyo espíritu de observación se debe el descubrimiento de las propiedades curativas del agua fría. Para Priessnitz, todas las maneras de usar el agua se justifican con esta idea directriz: "Cuando se emplea agua fría, no es el frío el que cura, sino, al contrario, el calor producido por el efecto del agua fría; el agente curativo es la naturaleza misma". El mecanismo de la curación se efectúa "eliminando" los resíduos y "asimilando" nuevos elementos por medio del calórico, o sea activando el cambio orgánico.

Para demostrar su fé en los procesos naturales y en los agentes vitales, añadía Priessnitz: "Mejor se hacen las curas exterior que interiormente".

En efecto, el agua fría cura porque, además de despertar las defensas orgánicas, atrae a la región en que se aplica, por medio de la reacción, la sangre, el exceso de calor o fiebre interna que perturba a todo enfermo, y las materias morbosas que infestaban su cuerpo.

Así, una ablusión general de agua fría despertando la actividad vital produce primero una contracción vascular de los capilares de la piel que vacian gran parte de su contenido al interior, para repletarse de sangre y humores por medio de la reacción que sigue a la acción del agua fría. Esta reacción significa mayor actividad orgánica y, en consecuencia, aumento de las combustiones y eliminaciones especialmente de la piel,

a donde han afluído las impurezas internas que son expulsadas por los poros.

Vulgarizando el concepto podemos decir que la reacción producida por una aplicación hidroterápica equivale al efecto de una ventosa que saca al exterior la impureza interna. Habiendo pérdidas en este proceso eliminador es preciso recuperar materiales para lo cual es conveniente hacer respiraciones profundas después del baño.

El agua fría sobre la piel produce, pues, un doble efecto: de contracción vascular primero que, descargando la sangre de los capilares al interior, congestiona los órganos internos, produciendo anemia en la piel, y, a la inversa, por la reacción, descongestiona los órganos del interior y repleta los vasos de la piel, donde hace afluir el exceso de calor interno y las impurezas allí acumuladas, para eliminarlas por los poros junto con la fiebre.

Se comprende así el peligro que representa el baño frío cuando abarca todo el cuerpo, sobre todo cuando la inmersión de éste se hace violentamente y no por partes, pues así el fenómeno que acabamos de explicar se realiza en forma brusca, produciendo una súbita congestión de los órganos internos de efectos perniciosos, especialmente para los pulmones y corazón, razón por la cual es corriente constatar síncopes cardíacos que producen la muerte repentina de algunos imprudentes bañistas que de golpe se lanzan al agua fría.

Para evitar los inconvenientes apuntados es regla general de hidroterapia que toda aplicación de agua fría debe hacerse por partes y rápidamente, mojando el cuerpo por los pies en primer lugar para ir ascendiendo hasta el cuello sin tocar la cabeza que se deja libre, salvo indicación contraria expresa.

Como el efecto que principalmente se persigue con la aplicación de agua fría es la reacción orgánica, para obtener las eliminaciones morbosas o sea la sucie-

dad interna, es preciso que el baño sea corto, lo más posible, buscando en seguida el abrigo o hacer ejercicios físicos que favorezcan la producción de calor, sin llegar a traspirar, pues esto anularía el buen efecto de la reacción.

Mientras mayor calor tenga acumulado el cuerpo, la reacción siguiente a la aplicación de agua fría será más enérgica y duradera, lo que equivale a decir que los beneficios obtenidos serán superiores.

Los mejores resultados de una aplicación de agua fría se obtienen reuniendo estas condiciones: 1.o Que el cuerpo esté con el mayor calor posible, mejor traspirando; 2.o Que el agua sea lo más fría que se pueda obtener, teniendo esta condición la de pozo, y 3.o Que la aplicación sea breve de uno a cinco minutos a lo más. Naturalmente que en invierno se debe ser más extricto que en verano para observar estos preceptos.

Las señoras y niñas deben abstenerse en absoluto durante cinco días de baños fríos en tiempo de menstruación.

En hidroterapia se usa sólo agua fría, pues sólo ésta tiene reacción nerviosa, circulatoria y térmica; el agua tibia o caliente no produce reacciones y es sedativa o calmante, estando indicada sólo cuando se busca este efecto.

Así como el baño frío fortifica, el baño caliente debilita, pues en el primero aumenta el calor animal por la mayor actividad orgánica, y en el segundo no hay esta sobreactividad y en cambio por irradiación se pierde el calor existente. Se comprueba esto por los efectos opuestos que se obtienen: el agua fría tiene reacción de calor y el agua caliente tiene reacción de frío.

Las aplicaciones hidroterápicas no limitan sus efectos a las funciones de la piel sino que repercuten profundamente por la reacción nerviosa que despiertan.

Todo el mundo ha podido comprobar el poder estimulante del agua fría cuando con unas gotas de ella tiradas al rostro de una persona desmayada, ésta vuelve en sí. La impresión del frío sobre las terminaciones nerviosas de la piel produce verdaderas descargas eléctricas en todo el organismo, que aceleran las funciones vitales, y, en consecuencia, el cambio orgánico. Recien desocupada la vejiga, después de una ablusión de agua fría a los pocos momentos se hace necesario descargarla nuevamente debido a la mayor actividad funcional de los riñones, por efecto de la reacción nerviosa y circulatoria.

Al poder estimulante de la actividad orgánica y purificador, por acelerar las eliminaciones, que produce el agua fría bien aplicada, se agrega también un efecto calmante de la sobreexitación del sistema nervioso y del corazón, exitación producida por los tóxicos que circulan en la sangre. Esto se comprueba cuando hay un sueño intranquilo, bastando una frotación de agua fría a todo el cuerpo para, a los pocos momentos, gozar de un repozo agradable y reparador.

De aquí que en los enfermos del corazón, el agua fría bien aplicada sea el mayor beneficio, a la inversa de lo que cree el vulgo.

Los benéficos efectos del agua fría aplicada al exterior se aumentan dejando el cuerpo sin secar más que los pliegues de la piel, pues el agua que queda sobre ella permite al organismo aprovecharse de los elementos energéticos que posee, como aire en disolución, energías solares, efluvios eléctricos y magnéticos, etc., todos los cuales son absorbidos por los poros, pasando a incrementar nuestras energías vitales, Por otra parte, el agua misma, combinación química de hidrógeno y oxígeno, es descompuesta en sus elementos por la reacción eléctrica de la aplicación, siendo absorbido el oxígeno que va a aumentar la oxidación orgánica y combinándose el hidrógeno con los productos del car-

bono expulsados del cuerpo. Se explica así que la humedad de la piel después del baño frío favorezca la reacción.

Resumiendo lo dicho sobre las propiedades curativas del agua fría, tenemos que con su auxilio se curan todas las enfermedades, por cuanto permite eliminar la causa que siempre es impurificación interna. Sus efectos son tónicos, derivativos, disolventes, calmantes, purificadores y vitalizantes, no existiendo elemento más sencillo y a disposición de ricos y pobres que pueda proporcionarnos tantos beneficios.

Refiriéndose a estas propiedades del agua natural, el Padre Tadeo decía: "Loado sea Dios mil y mil veces por habernos dado en tan sencillo elemento un tan rico tesoro", y agregaremos nosotros, tan poco apreciado por el hombre que busca la salud en lo complicado y mortífero.

Antes de pasar adelante en el estudio de la hidroterapia y tratar del Kuhnismo creemos que merece anotarse el hecho de que los principales descubrimientos cintíficos de la humanidad han sido obra de hombres sin más título que su espíritu de investigación y observación, tan modestos como Priessnitz, cuya habitación, una choza de campo se conserva hoy día como una reliquia; como Kneipp, discípulo de éste y cura de aldea; Kuhne, simple carpintero; Rikli, leñador; Just, etc., todos grandes y verdaderos médicos, sin más diploma que sus dotes naturales, y pensar que aquí en Chile para saber curar las enfermedades hay que tener título universitario de "médico-cirujano", como si los diplomas dieran las condiciones que la naturaleza niega.

Por mi parte, afirmo que para ser verdadero médico la primera condición es no haber estudiado medicina en la Universidad, por cuanto esos estudios deforman el mejor criterio, sometiéndolo a dogmas y prejuicios que lo imposibilitan para elevarse a las re-

giones de la investigación y de la observación lógica. El buen criterio, el sentido común, base de toda ciencia y cualidad indispensable del verdadero médico, como lo afirma el Dr. Schweninger, célebre médico de Bismark, generalmente queda anulado por los estudios universitarios que se basan en el "magister dixet".

Dice el Dr. Schweninger:: "El médico con su
" título sale de la Universidad sin saber curar las en-
" fermedades y ante un enfermo no pone en juego su
" buen sentido para ayudar a éste a salir del trance,
" sino que busca el modo de hacer que el caso que se
" le presenta se encasille en alguno de los clasificados
" por su ciencia y, aplicando la terapéutica correspon-
" diente, no hace sino mandar víctimas al cementerio.
" Si es hombre honrado y de talento, hará tabla rasa
" de los dogmas adquiridos y se formará un arte pro-
" pio y sólo entonces llegará a ser verdadero médico".

Tan débil es la base que sus estudios universitarios ofrecen al facultativo, que hoy día es corriente no asumir responsabilidades personales, ni aún para un simple diagnóstico y, cuando no se confía éste a los aparatos o laboratorios, se pide la junta de médicos, donde todos se someten a la opinión del más autorizado que, aunque disparatada muchas veces, salva siempre el prestigio profesional.

El Código Sanitario, que por un decreto-ley se ha impuesto en Chile, parece hecho por los médicos y para los médicos, pues se impide al público aprovecharse de los tratamientos curativos naturales, ya que se prohibe ejercer el arte de curar a cualquier persona, por sabia que sea, que carezca del diploma de "médico-cirujano", y éstos no conocen otros tratamientos que los mortíferos a base de cuchillo y veneno.

Si Hipócrates, aún hoy día después de 2,000 años, es considerado el padre de la medicina, a Priessnitz corresponde la gloria de la moderna terapéutica naturista. Sus enseñanzas practicadas por Sebastián

Kneipp, que recobró la salud después de haber estado desahuciado como tuberculoso, hicieron de éste el verdadero apóstol de la Hidroterapia, y durante 50 años realizó, en su aldea de Woorishoffen, milagrosas curaciones en casos generalmente declarados incurables.

Chile ha tenido el honor de contar por más de treinta años con uno de los discípulos más sabios de Kneipp, el conocido y recordado capuchino, bávaro, Padre Tadeo de Visent, nuestro maestro y a quien, el que ésto escribe, debe la vida después de haber conocido y soportado en carne viva los errores de la medicina facultativa, que goza entre nosotros, del monopolio del arte de curar.

Como Sebastián Kneipp, el Padre Tadeo también fué tuberculoso y, además artrítico, habiendo alcanzado a disfrutar de la salud hasta la ancianidad, gracias al Naturismo que practicó y propagó toda su vida en Chile.

Inumerables son las personas de nuestra sociedad que al Padre Tadeo deben su salud y vida y su memoria perdurará siempre en este país donde derramó tanto consuelo y beneficios.

Luis Kuhne es, sin duda, el hombre que después de Priessnitz ha trazado rumbos más definidos a la medicina natural, siendo autor de todo un sistema que él, con amplia conciencia de su obra, denomina "La Nueva Ciencia de Curar". El diagnóstico de las enfermedades por la expresión del rostro es genial creación de este hombre, que sin título de médico será siempre maestro de todos los que quieran ostentar de verdad este título. La teoría de la enfermedad única en su orígen y variable en su desarrollo y manifestaciones, es la más lógica y real que se ha planteado; y su terapéutica, original y sencilla, eficasísima en todo caso. La trofología o ciencia de la alimentación que en la actualidad es el punto de vista donde el Naturismo va a realizar todos sus objetivos como higiene y terapéu-

tica, con clara visión, fué colocada en lugar prominente por este hombre genial.

Las teorías de Kuhne son hoy aceptadas hasta por sus propios enemigos, no existiendo tratado de medicina natural que no las haga suyas, desgraciadamente muchas veces, sin confesar su orígen y paternidad.

También Kuhne pagó su tributo a la enfermedad y, después de haber perdido la esperanza de volver a la salud, fué curado por la hidroterapia, aplicada por uno de los discípulos de Priessnitz, ante cuyo éxito nació el apóstol.

El gran mérito de la obra de Kuhne es la simplicidad, característica de la verdad, siendo de su invención los baños derivativos conocidos hoy en el mundo entero con su nombre. Comprendiendo lo dificultoso de aplicar el agua a la superficie del cuerpo para estimular las terminaciones nerviosas de la piel, dirigió la acción de este elemento a los centros nerviosos de los órganos genitales, donde según él, reside el "árbol de la vida". Como es sabido, en esta parte tienen sus terminaciones los nervios del sistema del gran simpático que es el sistema nervioso que regula las funciones de la vida vegetativa, especialmente la digestión. Habiendo Kuhne descubierto que toda enfermedad tenía su orígen en una digestión anormal, comprendió que para curar cualquiera dolencia había que dirigirse a normalizar la digestión, proporcionando al organismo alimentos adecuados a su estructura orgánica y a las necesidades fisiológicas del enfermo, por una parte, y, por otra, estimular la acción del estómago e intestino, debilitada por la fiebre interna existente en todo enfermo. Sus puntos de vista sobre el particular, son: no hay enfermo con buena digestión y no hay enfermedad sin fiebre, principios tan sabios que jamás debemos perderlos de vista.

Existiendo fiebre interna, los alimentos que inge-

rimos entran en descomposición y fermentación anormal, produciendo desarreglos digestivos e intoxicando la sangre, causa de todas las enfermedades cualquiera que sea su modo de manifestarse.

Por otra parte, la fiebre interna, atrae mayor cantidad de sangre que la normal al vientre y al pecho, debilitando la circulación en las extremidades y piel, de donde se deriva un doble perjuicio: 1.o La congestión del interior dificulta las funciones de los órganos del tronco y perturba y demora la renovación de la sangre especialmente en los riñones y pulmones, aumentando así su impurificación; 2.o La falta de actividad en la circulación sanguínea en la piel relaja las importantes funciones de este órgano que, como sabemos, es un segundo pulmón y un segundo riñón, dificultando aún más la expulsión de las impurezas internas y, en consecuencia, impurificando más aún la sangre.

El baño genital de Kuhne y, más rápidamente aún el de tronco, refrescan profundamente el interior del cuerpo, produciendo el equilibrio de las temperaturas y, como consecuencia, de la circulación de la sangre, lográndose restablecer el calor en los pies, cuya frialdad es siempre síntoma inequívoco de fiebre interna, y por lo tanto de enfermedad.

Derivada la fiebre interna y restablecido el equilibrio de las temperaturas en el cuerpo, todos los órganos de éste normalizarán sus funciones, siendo especialmente estimuladas las actividades eliminadoras por los intestinos y órganos genito-urinarios, debido a la atracción, a esos puntos, de las materias morbosas por efecto de la reacción del agua fría aplicada a esas partes. Como consecuencia de la normalización de la temperatura orgánica, la piel restablecerá también su actividad que había perdido por falta de circulación normal, causada por la congestión sanguínea del bajo vientre, donde existía la fiebre de la mala digestión.

Por lo expuesto se comprende que estos baños de-

rivativos, siempre fríos sean aplicables en toda enfermedad y convenientes a todos los enfermos, variando sólo en su duración, habiendo consideración a la edad, fuerza vital y condiciones personales del paciente.

Veamos ahora cuales son y como actúan las principales aplicaciones hidroterápicas.

CAPITULO XX

Frotación

Se designa con este nombre, aunque impropiamente ya que no se restrega la piel, la aplicación más sencilla y la más importante también, de agua fría, consistiendo ella, en esencia, en mojar rápidamente toda la superficie del cuerpo, desde el cuello hasta la planta de los pies, con una toalla más o menos empapada en agua fría según sea mayor o menor el grado de calor del cuerpo. Para este efecto lo más práctico es usar un paño de hilo o algodón doblado en seis u ocho hojas, las que se van desdoblando en cada pasada a fin de que la parte del paño que se ha calentado y ensuciado, en contacto con la piel, no vuelva a actuar sobre ella.

Sanos y enfermos, diariamente y toda la vida, deberán darse una frotación de agua fría al despertar, con la que mantendrán activas las funciones orgánicas, evitando así las enfermedades o poniéndose en camino de curarlas si se ha caído en ellas.

Durante la noche es práctica muy juiciosa, cuando se despierta con alguna molestia, darse una o varias frotaciones de agua fría, éstas, siempre que trascurra una hora, a lo ménos entre una y otra, pues el mal sueño acusa anormalidad en las funciones orgánicas y la frotación de agua fría, despertando la actividad vital y favoreciendo las eliminaciones morbosas,

restablece la normalidad que se manifiesta a los pocos minutos por un sueño tranquilo y profundo.

La frotación puede darse de pié al lado del lecho, colocando en el suelo un papel o impermeable que bastará para que no se moje el piso, ya que no es necesario que el paño chorree agua, volviéndose sin secarse a la cama o, en esa forma, vestirse rápidamente para hacer algún ejercicio o paseo. No pudiendo levantarse el enfermo, la frotación se le dará en su mismo lecho para lo cual, después de sacarse la camisa y cuidando de cerrar la puerta o ventana, se echará hacia los pies la ropa de cama y, descubierto completamente el cuerpo, se le aplicará la frotación a todo éste, pasando el paño desde el cuello hasta la planta de los pies y cubriéndolo en seguida con sus ropas sin secarlo.

Para hacer más eficaz la frotación conviene seguir el orden que vamos a exponer, a fin de evitar inconvenientes al corazón, aún en caso que sea éste el órgano más enfermo. Se empezará primero por el frente, con una pasada del paño mojado que irá desde el cuello hasta la punta del pié derecho, otra desde el cuello a la punta del pié izquierdo y la otra desde el cuello por el centro y entre piernas abajo; en seguida costados, con una pasada del paño desde el cuello por encima y debajo del brazo derecho, costado y pierna hasta el pié de este lado y otra pasada igual al costado izquierdo, y finalmente espalda, pasando el paño mojado desde la nuca al talón y planta del pié derecho, en seguida la misma línea hasta la planta del pié izquierdo, y por último al centro sobre la espina dorsal y entre piernas abajo, siempre cambiando alguna hoja del paño doblado o mojándolo nuevamente en cada pasada, escurriendo el exceso de agua para no mojar la cama.

Cuando la frotación se hace de pié, la espalda se moja de una sola pasada, desplegando el paño y to-

mándolo de las dos extremidades, para recorrer el plano posterior de alto abajo.

Los efectos de una aplicación tan sencilla son los siguientes: 1.o Despertar las defensas naturales del organismo, permitiendo a éste luchar ventajosamente con la enfermedad, cualquiera que sea ella o sus manifestaciones; 2.o Favorece las eliminaciones morbosas, causas éstas de toda enfermedad, activando los riñones, piel e intestinos principalmente y favoreciendo así la curación; 3.o Combate la fiebre interna y también la externa, aliviando de ella al enfermo y evitando las complicaciones por esa causa; 4.o Calma la exitación nerviosa y tranquiliza la excesiva actividad del corazón, permitiendo descansar a éste y reposar a aquel, manifestándose estos beneficios con la mejoría del pulso y un sueño tranquilo y reparador; 5.o Normaliza la circulación de la sangre, derivando la congestión interna y haciéndola afluir a la piel y extremidades, siendo por tanto el mejor alivio en las pulmonías y nefritis; 6.o Activa las funciones digestivas, favoreciendo la nutrición.

Ante beneficios tan numerosos e importantes, cualquiera comprende que no existe droga, inyección o suero que tenga efectos más favorables para el organismo y que facilite mejor a éste el camino de la curación; por eso tenía razón el Padre Tadeo cuando, haciendo ver el engaño que significan las inyecciones de alcanfor, digitalina, estricnina, adrenalina, y todos los terminados en "ina", decía: "nunca podrá hacerse na-
" da más favorable a un enfermo que una frotación de
" agua fría".

Aún para morir tranquilo es útil al enfermo la frotación de agua fría pues, normalizando sus funciones hasta donde sea posible, se evitará la agonía dolorosa y se pasará el trance final sin las angustias del intoxicado por drogas e inyecciones.

En caso que no sea posible practicar la frotación

entera, puede hacerse parcial, a las piernas, brazos, vientre, pecho, espalda, etc., según el efecto que se desee.

Una de las aplicaciones más derivativas es la aplicación de seis frotaciones desde la cama, haciendo una cada hora, y volviendo a abrigarse bajo las frazadas sin moverse, de espaldas, para favorecer la mejor circulación de la sangre. Esta aplicación no la resisten las personas débiles o los niños, quienes pueden hacerse 3, 4 o 5 solamente, según el grado de calor que posean.

El efecto de las seis frotaciones es fácil comprobar en el agua que ha servido para la aplicación, la cual se enturbiará a pesar de haber antes limpiado perfectamente la piel con un baño de vapor y jabón, lo que nos demuestra que las impurezas del interior han sido expulsadas por los poros, haciendo así el verdadero aseo fisiológico, la limpieza interna.

Es conveniente insistir aquí que el aseo favorable para la salud es el que se hace barriendo desde el interior hacia afuera y que se obtiene principalmente por medio de las reacciones producidas por el agua fría. Como el baño tibio o caliente no produce reacciones apreciables, no realiza la purificación de la sangre, aún cuando limpie la piel, motivo por el cual no tiene por lo general, propiedades curativas.

El poder eliminador de las seis frotaciones se comprueba también en la diferencia de peso del sujeto antes y después de la aplicación, análogo al que se experimenta después del baño de vapor, equiparándose estas aplicaciones en sus efectos purificadores.

Generalmente después de una segunda o tercera frotación el cuerpo empieza a transpirar, en cuyo caso no conviene perturbar este proceso con nuevas frotaciones, bastando hacer una final después de haber transpirado tres o cuatro horas. Si no hay transpira-

ción bastará con reaccionar, recuperando el calor normal después de cada frotación.

Las seis frotaciones constituyen por lo general, el mejor tratamiento de las enfermedades agudas, presentándose las cuales, sin necesidad de recurrir al facultativo, nada mejor podrá hacerse que acostar al enfermo y después de calentar los pies, empezar con las frotaciones una cada hora, y si hay mucha fiebre, pueden hacerse con intervalos más cortos de 45 o 30 minutos.

Si el mal no cede con las seis frotaciones, habiendo suficiente calor, podrán hacerse otras tantas o alguna ménos, al día siguiente, sin perjuicio de repetir la frotación en la noche si el enfermo no consigue dormir.

Repitiendo las frotaciones y quitando la alimentación o reduciendo ésta a jugos de frutas o de zanahoria, el enfermo reaccionará para quedar después de la crisis mucho mejor que antes.

Los niños que, por regla general, vienen enfermos al mundo, ya que heredan la sangre viciada de sus padres, enfermos crónicos por la vida innatural de las ciudades, deben practicar diariamente al despertar la frotación de agua fría a todo el cuerpo, lo que les permitirá activar el cambio orgánico, eliminando las taras hereditarias, y si son alimentados por la leche de la madre, reconstituir su salud.

Sea, pues, la frotación al despertar, nuestra compañera inseparable de toda la vida.

CAPITULO XXI

Envolturas o Paquetes

Como su nombre lo indica, la envoltura o paquete consiste en envolver el cuerpo total o parcialmente en un paño de hilo o algodón mojado en agua fría, previamente estrujado.

La envoltura es total cuando comprende todo el cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies, lo que llamaremos paquete entero.

Medio paquete es la envoltura húmeda que cubre desde los sobacos a las rodillas.

Paquete de piernas la envoltura húmeda que abarca desde la cintura a la planta de los piés.

Paquete de rodillas es la envoltura húmeda que comprende desde encima de las rodillas a la planta de los piés.

Paquete de cintura o faja derivativa es la que envuelve el vientre y los riñones.

En todo paquete la parte correspondiente del cuerpo queda con doble envoltura; primero el lienzo o tocuyo húmedo pegado a la piel y después, encima de éste, un paño seco de lana.

Como para toda aplicación fría, para hacerse un paquete hay que calentar previamente los pies si están frios, haciendo ejercicios y, si esto no es posible, friccionándolos de la rodilla abajo con un paño seco áspero de lana.

El modo de proceder es el siguiente: las frazadas de la cama se echan hacia los pies y sobre la sábana de abajo se coloca un hule o unos diarios, que impida que pase la humedad al colchón; sobre el hule se extiende una manta de lana más o ménos ancha, según sea el tamaño del paquete, y sobre la manta se despliega el paño o sábana mojada de la dimensión necesaria, más o menos húmeda en proporción al grado de calor del cuerpo del enfermo; en seguida éste se acuesta sobre el lienzo mojado, el cual se le envuelve alrededor del cuerpo, cubriendo y ajustando encima la manta de lana, que deberá impedir que entre aire, abrigándose con la ropa de la cama.

La duración de toda envoltura, será, por regla general, una hora, salvo personas muy fuertes que pueden prolongar la aplicación media hora más; sin em-

bargo, el paquete de cintura o faja derivativa se dejará puesto, toda la noche, ya que generalmente se aplica a esa hora para dormir con él.

Habiendo fiebre el paquete entero puede hacerse dos o tres días seguidos y aún dos veces al día, pero por regla general no conviene más de una vez por semana por su gran efecto eliminador.

Los otros paquetes pueden hacerse con más frecuencia, sobre todo los más pequeños, pero hay que ser prudente en todo caso.

El objeto del paquete es atraer a la piel las impurezas del interior del cuerpo, haciendo afluir a ella la sangre y el calor interno, lo que se consigue tanto mejor cuanto más caliente está el cuerpo y frío el paño o sábana húmeda. El frío del paño húmedo despierta la reacción de la piel que se congestiona aumentando su calor en su superficie, el que evapora la humedad del paño, rodeando el cuerpo de una atmósfera de humedad que abre los poros y favorece la expulsión de las impurezas internas que quedan absorbidas por el lienzo. Para comprobar este efecto derivativo no hay más que lavar el paño que ha estado en contacto con la piel y se verá que enturbia el agua, no habiendo ocurrido esto cuando se mojó y estrujó antes de la aplicación.

El efecto de un paquete es análogo al de una aplicación de vapor, pues, en ambas obra el agua por su humedad, pudiendo el paquete entero reemplazar al baño entero de vapor, con la ventaja de que en lugar de exitante es calmante, conviniendo por tanto a las personas débiles y nerviosas.

En las fiebres los paquetes, especialmente el entero, proporcionan inapreciables beneficios, refrescando al enfermo que con él pierde una parte de su calor al mismo tiempo que elimina las materias morbosas, causa de la enfermedad. Cuando la fiebre es muy alta puede hacerse la frotación e inmediatamente aplicar el

paquete, el que por regla general, se dejará puesto una hora.

Para sacar un paquete hay que tener cuidado de no enfriar el cuerpo del enfermo que está con los poros abiertos, debiendo retirarse el paño húmedo por debajo de las frazadas, procurando evitar la entrada del aire frío y quedándose aquel con la envoltura de lana unos veinte minutos más a lo menos, la que se retirará con las mismas precauciones.

El paquete entero, conviene cuando hay fiebre intensa o intoxicación; el paquete medio está indicado en todo caso que se desee promover una acción eliminadora, siendo el más indicado por regla general, pues sus efectos son profundos, descongestionando los pulmones, hígado, riñones, corazón y órganos del vientre y favoreciendo la purificación interna.

El paquete de piernas tiene por objeto atraer a las extremidades inferiores la congestión del pecho y cabeza, descargando las morbosidades acumuladas en esas regiones. El paquete de rodillas, además del efecto anterior, obra sobre los órganos del bajo vientre, descongestionándolos y librándolos de las impurezas que los afectaban.

El paquete de cintura o faja derivativa tiene por objeto obrar sobre los riñones, intestinos, baso, vejiga y órganos genitales, descongestionándolos y purificándolos.

El paño de hilo o algodón que se emplea en los paquetes, para usarlo nuevamente, debe lavarse y ponerse al sol, a fin de librarlo de las impurezas de que se impregna; también conviene asolear el paño o manta de lana que se emplea en esto.

Compresas.—Se conoce con este nombre los paños más o ménos húmedos que aplicados a una reducida parte del cuerpo, obran localmente sobre algún órgano determinado.

Habrá tantas clases de compresas como partes tie-

ne el cuerpo, pero aquí vamos a referirnos a las principales solamente.

Compresa dorsal.—Un paño de dos o cuatro dobleces, según sea el calor del cuerpo, previamente mojado y escurrido, se aplica desde la cabeza hasta el extremo de la espina dorsal, abarcando ésta en toda su extensión y en un ancho de 15 a 20 centímetros más o ménos, cubriéndolo con un paño seco de lana; el sujeto se acostará de espaldas sobre la compresa, cambiándose el paño húmedo cada 15 o 20 minutos, y durando la aplicación por lo general, una hora en total. Conviene que la compresa no se caliente demasiado porque su objeto es refrescar y descongestionar los centros nerviosos.

El efecto de esta aplicación es calmante, ya que descongestiona el cerebro y la espina dorsal, conviniendo a las personas nerviosas, neurasténicas y que sufren de perturbación mental, pudiendo aplicarse dos o tres veces al día, sobre todo antes de la frotación de la mañana y al acostarse y consiguiéndose con ella aplacar la exitación nerviosa y provocar un sueño tranquilo.

Compresa abdominal.—Como lo indica su nombre ésta abarca el vientre y puede ser de uno o más dobleces, según el grado de calor del enfermo. El modo de aplicarla es análoga a la anterior y tiene por objeto refrescar y descongestionar los órganos del vientre, siendo muy eficaz para combatir la fiebre, para conseguir lo cual puede aplicarse alternando con la compresa dorsal o simultáneamente las dos, por espacio de una o dos horas, cambiando el paño mojado cuando se calienta demasiado.

En los golpes, heridas y en general en todo accidente de esta naturaleza que afecte el cuerpo exterior o interiormente, las compresas de agua fría renovadas en cuanto se calienten, por espacio de una o dos horas, son el mejor medio de normalizar las alteraciones producidas.

CAPITULO XXII

Chorros o afusiones

De las aplicaciones de agua fría las más enérgicas son los chorros y entre éstos sobresale por su eficacia el chorro fulgurante o pistón.

Es en estas aplicaciones hidroterápicas donde se necesita con mayor razón acumular calor antes y después del baño, para asegurar una reacción duradera, que es la que cura.

En los chorros el agua obra por el frío y por su presión, que hace más activo su efecto, siendo su empleo muy sencillo, aún en el campo, bastando tener una o dos regaderas grandes para aplicarlos.

En los chorros el agua de la regadera, sin la lluvia, se aplica siguiendo más o ménos las indicaciones dadas para la frotación, siendo conveniente en éstos empezar siempre por el talón derecho, desde donde el chorro, lentamente sube hasta la parte posterior de la rodilla y de ahí sigue a la cadera, bajando nuevamente al punto de partida; lo mismo se hará en la pierna izquierda, para repetir la operación en el frente, abarcando las otras partes del cuerpo, según sea la aplicación de que se trata, salvo el chorro de perro, que empieza por la mano derecha, regando los brazos y espalda solamente.

El chorro fulgurante o pistón, como lo indica su nombre, debe aplicarse con una manguera que dá salida con fuerza a un hilo delgado de agua, que se proyecta a cinco o seis metros.

Todos los chorros exigen estar con bastante calor en el cuerpo y mejor transpirando y su duración será de dos a cinco minutos más o ménos.

Chorro fulgurante o pistón.—Como hemos dicho este es el más importante de los chorros, pues, sacu-

diendo profundamente el cuerpo, despierta reacción enérgica y duradera que permite regularizar la circulación de la sangre, descongestionar los órganos internos y centros nerviosos y favorece una activa eliminación de la suciedad interior. Su efecto estimulante lo hace de incomparables beneficios en la temporada de calor y el que lo prueba una vez, difícilmente lo olvida.

Se recomienda a toda persona, en general, sana o enferma, y, especialmente en las anemias y en los casos de fuerte recargo de grasas, las que poco a poco van desapareciendo bajo su acción, que Kneipp compara con la de una varilla que azotándola sobre un vestido entierrado hace salir de él el polvo que contiene.

Chorro de rodilla.—Este chorro se aplica desde las rodillas abajo por delante y por detrás, siendo el único que no necesita empezar por el talón derecho. Su efecto es descongestionante del bajo vientre, cuello y cabeza y está indicado en los casos que haya afecciones en los órganos de esas regiones.

Chorro de piernas.—Comprende éstas solamente y obra como derivativo del pecho y cabeza, actuando en forma muy favorable y eficazmente sobre el estómago y riñones.

Chorro de espaldas.—Esta aplicación abarca todo el plano posterior, desde los talones a los hombros y especialmente promueve una enérgica reacción circulatoria.

Chorro de perro.—Para tomar este baño basta descubrirse el tronco y colocar las manos en el fondo de una bañera o depósito para recibir el agua desde la mano derecha, regando así un brazo y después el otro, para seguir derramando el agua sobre la espalda, sin mojar la cabeza.

El efecto de éste baño es especialmente tónico para los órganos del pecho, pulmones y riñones.

La duración de los chorros variará de uno a cuatro minutos, según la constitución del enfermo.

CAPITULO XXIII

Baños

En los depósitos corrientes el único baño recomendable es el baño frío de media tina, sumergiendo el sujeto lentamente primero los piés y sentándose luego para quedar con el agua hasta el estómago, durante medio a un minuto solamente, buscando la reacción en la cama o vistiéndose rápidamente para andar, hasta obtener una reacción lo más duradera que se pueda.

Pocas aplicaciones como ésta promueven una reacción más rápida, enérgica y agradable, que descongestionando el pecho, cuello y cabeza, procura un bienestar delicioso, estando especialmente indicado este baño en las afecciones de los órganos de las regiones nombradas, y surtiendo efectos generales, que lo hacen especialmente recomendable para los niños y personas debilitadas.

Baño frío de asiento.—Este baño se toma en una de esas bañeras especiales, en forma de poltrona, introduciendo en el agua solamente las caderas, quedando sumergidas éstas hasta el ombligo. Su duración es de medio a un minuto y durante la aplicación es conveniente friccionar el bajo vientre con un paño.

Este baño refresca el bajo vientre, descongestionando los órganos internos y favorece las funciones digestivas, siendo muy recomendable para las personas que sufren de extreñimiento, las cuales pueden aplicarlo dos, tres, cuatro o cinco veces en el día, hasta obtener una evacuación.

Baño frío de piés.—Este consiste en introducir los piés, hasta las pantorrillas en el agua contenida en un balde, por espacio de medio o dos minutos, envolviendo la parte mojada, sin secarse, en paño seco de lana, a fin de asegurar la reacción. Sus efectos descongestionantes de la cabeza, cuello, pecho y vientre, análogos a los del chorro de rodillas, lo indican en los resfríos, toses, romadizo, afecciones de la vista, oído o garganta. Se toma este baño sentado en la cama al acostarse o en la noche cuando se despierta, favoreciendo el sueño, y se recomienda especialmente a las personas nerviosas y que padecen de frío a los piés, pudiendo darse con la frecuencia que se desee y mejor alternándolo con el chorro de rodillas.

Baño de tronco.—El baño de tronco es muy semejante al de asiento, que acabamos de ver, diferenciándose de éste en que es de mayor duración y extensión, abarcando, no sólo las caderas, sino buena parte del tronco y espina dorsal. Su duración es de cinco a treinta minutos, más o ménos, debiendo friccionarse suavemente el bajo vientre, con un paño de hilo o algodón, todo el tiempo que dure el baño.

Esta aplicación es de gran efecto derivativo, atrayendo a los desaguaderos naturales las materias morbosas acumuladas en todo el cuerpo, combatiendo también la fiebre interna. Como resfrescante del interior del cuerpo el baño de tronco supera a toda otra aplicación hidroterápica, lo que hace de él el recurso salvador en los casos de fiebre alta, especialmente en el tifus. En los enfermos de esta clase podrá repetirse el baño de tronco dos, tres y más veces al día, hasta mantener la temperatura bajo los 39 grados centígrados. En éstos casos, a fin de evitar complicaciones pulmonares, conviene que el agua del baño tenga una temperatura de 18 a 20 grados, la que se mantendrá durante la aplicación, agregando agua fresca continuamente.

Baño genital.—Este sencillo y eficacísimo baño, ideado por Kuhne, es una de las aplicaciones de efectos más enérgicos y seguros en todo enfermo y con él se estimula especialmente las funciones digestivas, regularizándose las cuales, se asegura toda curación.

Para este baño se emplea la misma bañadera del baño de asiento con 30 o 40 litros de agua fría, a fin de mantenerla fresca todo el tiempo que dure la aplicación, condición de su eficacia. Dentro del agua se sumerge un banquito o cajón, cuyo asiento quede casi al nivel del agua, sentándose el sujeto en seco y con las piernas fuera del depósito. El hombre introducirá dentro del agua el miembro viril, cuidando de correr el prepucio al extremo de él, de manera que cubra el glande, y, sujetándolo así con dos dedos de la mano izquierda, friccionará suavemente con un pañito en la mano derecha, bajo el agua, el borde extremo del prepucio, todo el tiempo que dure el baño, que será de 10 a 50 minutos.

Las mujeres prepararán el baño en las mismas condiciones y con un paño de hilo o algodón, de regular tamaño, que mantendrán con la mano dentro del agua, todo el tiempo del baño echarán ésta con el paño sobre los órganos genitales externos, haciendo en cada pasada una suave fricción sobre los grandes labios.

A los efectos estimulantes de la actividad vital, y especialmente de las funciones digestivas, este baño une gran poder eliminador, atrayendo a los desaguaderos naturales, las materias acumuladas, especialmente en la cabeza y sus órganos, cuello, pulmones, y, en general de todo el cuerpo.

Además de sus propiedades vitalizadoras y derivativas, el baño genital favorece el resfrescamiento interno, eliminado las fiebres que debilitan a todo enfermo, aún cuando no aparezcan al termómetro aplicado en la forma corriente.

Con el auxilio del baño genital o de asiento con

fricción, como lo llama Kuhne, realizaba éste prodigiosas curaciones en toda clase de enfermos y por nuestra parte hemos comprobado su eficacia en todas las enfermedades.

Para que se realicen sus buenos efectos es necesario tomar el baño genital con el estómago desocupado y no volver a ocuparlo hasta después de haber transcurrido 20 minutos a los ménos, después de terminada la aplicación.

En los niños o jóvenes puede suplirse el baño genital con la fricción del bajo vientre que se hace en la forma descrita para el baño genital femenino, con la diferencia que la ablusión se aplica desde el ombligo abajo.

La frecuencia de este baño variará desde una a tres veces en el día, siendo preferible una sóla aplicación de media hora a tres aplicaciones de diez minutos cada una, pues así se consiguen efectos más profundos y duraderos.

CAPITULO XXIV

Vapores

Dentro de los principios que profesamos, el único baño caliente recomendable es el baño de vapor, pues las desventajas de toda aplicación caliente están ventajosamente supeditadas por el efecto purificador del vapor de agua, siendo de beneficios incomparables en las intoxicaciones crónicas, especialmente en la sífilis, pudiendo decirse que los baños de vapor son la salvación de los sifilíticos.

Este baño puede ser total o parcial.

Vapor total.—En estos baños, como en los de agua fría, debe excluirse la cabeza y con este fin se emplea un cajón, dentro del cual hay un banco en que

se sienta el bañista, quedando la cabeza de éste fuera de la tapa, que tiene una abertura para cerrarla alrededor del cuello, donde se envuelve una toalla para evitar la salida del vapor.

La temperatura de este baño puede empezar, si hay frío, con 45 grados centígrados, para ir disminuyendo hasta 40 grados, en que se mantendrá si se ha logrado transpirar, que es el objeto del baño.

Su duración será de 40 minutos transcuridos los 20 primeros el bañista saldrá del cajón y se aplicará una frotación fría con el paño chorreando agua, para lo cual éste se sumergirá en el agua en cada pasada sobre el cuerpo. Terminada esta ablusión, que tiene por objeto lavar el sudor y permitir un descanso al organismo, cuya excesiva actividad lo deprime, el bañista volverá al cajón por diez minutos más, transcurrido los cuales se repetirá la ablusión fría, volviendo nuevamente al cajón por otros diez minutos, terminados los cuales se pone fin al baño con una tercera ablusión de agua fría a todo el cuerpo, seguida de una lluvia corta que comprenderá también la cabeza. Como siempre, se vestirá sin secar el cuerpo más que en los dobloces de la piel y se reposará 15 o 20 minutos antes de salir a la calle.

El efecto de este baño de vapor es esencialmente purificador, atrayendo fuertemente a la piel la sangre y humores del interior del cuerpo y, descargando por medio de la transpiración las materias morbosas que infestaban al enfermo, las que son expulsadas por los poros.

Los sifilíticos, gonorreicos, artríticos, enfermos de los riñones, del corazón, etc., y las personas recargadas de grasas encontrarán en este baño, que podrán tomarlo casi indefinidamente una vez por semana, el medio de mantener activas las eliminaciones de las impurezas, causas de sus males. Congestionándose la piel con el vapor, los órganos del interior quedan traba-

jando con un mínimun de sangre, lo que les procura gran alivio y permite, aún a los enfermos del corazón, aprovechar sus beneficios.

El conocido baño turco, aún cuando posee los buenos efectos derivativos del de cajón, tiene sin embargo algunos inconvenientes que lo hacen desmerecer. Como este baño se toma en una cámara cerrada y en forma colectiva ofrece una atmósfera viciada con la respiración y con las eliminaciones de las personas que en él participan, lo que hace que se reabsorban los mismos detritus que se eliminan. Por otra parte el calor ejerce su acción por igual por fuera que por dentro del cuerpo, congestionándose, no sólo la piel, sino también el tegumento interno, especialmente los pulmones, circunstancias que lo hace peligroso en casos de lesiones pulmonares o del corazón.

No siendo posible tomar el baño de cajón descrito, puede prepararse en casa, sentándose el enfermo en una silla de junco y cubriendo todo el cuerpo, y la silla también, con una manta o frazada gruesa de lana que abarque desde el cuello al suelo; debajo del asiento se coloca un tarro de agua hirviendo, y, si se quiere más calor, otro depósito caliente bajo los piés, manteniéndose el vapor con una lamparilla o agregando al agua padazos de ladrillos enrojecidos al fuego de la cocina, cada vez que disminuya la intensidad del vapor.

Muy recomendable es el baño de vapor de silla al acostarse, de 15 o 20 minutos, tomando previamente un baño de asiento frío de un minuto, y, terminada la aplicación, abrigarse en la cama envuelto el cuerpo en la misma manta del baño, la que se retirará una vez que se haya dejado de transpirar o que hayan transcurrido unos veinte minutos. Para aumentar la eficacia de este baño conviene añadir al agua del vapor unos puñados de la conocida yerba limpia plata o cola de caballo, que posee magníficas propiedades purificativas.

Vapor del busto.—Como se indica, el vapor en este caso se dirige a la parte superior del cuerpo, obrando sobre la cara, cuello y pecho, para lo cual el enfermo, sentado en una silla y apoyando los brazos cruzados sobre el respaldo, afirma en ellos la frente, mirando el depósito de agua hirviendo que tiene por delante, sobre su mismo asiento, cubriéndose por sobre la cabeza con una manta de lana.

Este baño obra como derivativo en las afecciones de la cabeza, del cuello y del pecho, siendo especialmente recomendable en las afecciones inflamatorias de la garganta, tráquea (crup) y bronquios. Su duración será de 15 a 20 minutos, abrigándose en cama el enfermo una vez terminada la aplicación. Este vapor también puede tomarse en la misma cama, colocando sobre las piernas el depósito de vapor con el pecho descubierto. Terminado el baño se pasará un paño mojado en agua fria por la piel para secar la transpiración.

Fuera de las aplicaciones apuntadas, el vapor puede obrar parcialmente en las enfermedades que afectan de preferencia un órgano determinado, como los oídos o en las lesiones externas, especialmente cuando se trata de tuberculosis a la piel o a los huesos, gangrena y cáncer. En estos casos el vapor deberá ser de un cocimiento de limpia-plata y flores de árnica, yerbas que tienen maravillosas propiedades purificadoras y cicatrizantes, como más adelante veremos.

Vapor en la cama.—Los enfermos imposibilitados para levantarse pueden tomar el vapor en la misma cama, para lo cual usamos los saquitos calientes de semilla de pasto miel, aplicados sobre vientre y riñones.

Para proceder se preparan dos saquitos de hilo, tocuyo u osnaburgo del tamaño correspondiente al enfermo, debiendo éstos cubrir desde el estómago a las

rodillas por delante y extensión análoga por la espalda. Estos saquitos se llenan de semillas de pasto miel, de manera que cocida la boca y desplagado sobre una mesa, quedan con espesor de dos o tres dedos. En seguida los saquitos se echan en un depósito con agua hirviendo, donde permanecerán en ebullición un cuarto de hora, para luego, sacados del depósito, extrujarlos sobre el asiento de una silla de junco, contra el cual se apretarán con el fondo de una taza de lavatorio o una tapa de olla, para no quemarse las manos. Una vez bien extrujados, se aplicarán estos saquitos sobre vientre y riñones del enfermo, haciendo previamente en esas partes una pasada de paño mojado frío y cuidando de que los saquitos no estén tan calientes, que puedan quemar la piel. Sobre éstos se forrará con diarios o impermeables, cubriendo encima una manta de lana bien ajustada, dejando al enfermo bien abrigado y con botellas de agua caliente a los pies y pantorrillas, las que conviene envolver en paños húmedos para mantener una atmósfera de vapor sobre la piel.

La forma más sencilla, es, una vez sentado en cama el paciente, sobre el lecho se extiende una manta de lana y sobre ella un impermeable o diarios, colocando encima de éstos uno de los saquitos, sobre el cual, previa fricción de agua fría, se acostará de espaldas el enfermo; enseguida se hace sobre el vientre la ablusión fría y se aplica el otro saquito desde el estómago a las rodillas, colocando encima el impermeable o diarios y envolviendo todo con la manta de lana alrededor del cuerpo. Se deja tranquilo al enfermo que ántes de diez minutos entrará en copiosa transpiración, la que se cuidará de no interrumpir; y, una vez que haya cesado el sudor se sacarán los saquitos, pudiéndose hacer una frotación de agua fría a todo el cuerpo, a fin de entonar la naturaleza del paciente y lavar el sudor de la piel.

No hay aplicación más eficaz que este sencillo

"sandwich" cuando se necesita desintoxicar el organismo, siendo la salvación de las guaguas y niños en ataques de acetona y en las llamadas infecciones del intestino. A los adultos proporciona inapreciables beneficios en las afecciones de los pulmones, del estómago, intestinos, riñones, hígado, vaso, apéndice, gripe, resfríos, cólicos, catarros, etc., y especialmente para madurar tumores internos o superficiales.

El saquito caliente de semillas de pasto miel proporciona un verdadero chorro de vapor pues, estando la semilla impregnada de calor húmedo, irradia éste sobre la piel, ya que la doble envoltura externa, impermeable y de lana, impide que se escape hacia afuera el vapor. A la acción benéfica del vapor como purificante y derivativo, en esta aplicación se agrega el maravilloso efecto de las semillas de pasto miel que tienen la propiedad de atraer a la piel la sangre y las morbosidades del interior del cuerpo, expulsándolas por los poros, y descongestionando los órganos internos.

CAPITULO XXV

Trofología

Trofología es la ciencia que nos enseña a evitar la enfermedad y a curarla por medio de una alimentación adecuada.

La trofología es el punto de vista donde, cada día más, el Naturismo va a realizar todos sus objetivos como higiene y terapéutica.

En efecto, como higiene la alimentación racional es el medio más seguro de evitar la enfermedad, ya que todo mal acusa impurificación de la sangre y ésta puede decirse que es un producto de la digestión: buena digestión forma sangre pura, y mala digestión produce sangre impura.

El cuerpo humano es formado y mantenido, ade-

más de los elementos proporcionados por el aire, por los alimentos digeridos en el tubo digestivo. Según sean nuestros alimentos será la calidad de nuestra sangre y de nuestros tejidos: alimentos sanos y vitalizados formarán sangre y tejidos sanos y robustos, y a la inversa, alimentos insanos y desvitalizados producirán sangre y tejidos débiles y enfermos.

El cuerpo es, pues, de la calidad de sus alimentos.

Al tratar de la Ley Natural hemos hablado ya de la trofología como higiene, vamos ahora a hablar de ella como terapéutica.

Principio fundamental es que: "no hay enfermo con buena digestión" es decir, las funciones digestivas están alteradas en todo enfermo, de tal manera que no hay enfermedad que no tenga sus raíces en una digestión anormal; de donde resulta que para curar a todo enfermo y hacer desaparecer definitivamente cualquier enfermedad, hay que empezar por normalizar la digestión. Curar los desarreglos digestivos es colocar al organismo en el camino de la salud, permitiéndole renovarse normalmente, asimilando materiales sanos y eliminando los tejidos dañados. Así, pues, enfermo que normalice su digestión sanará: y a la inversa, no recuperará la salud integral el enfermo que previamente no consiga restablecer su digestión.

El proceso de la renovación orgánica o cambio orgánico, como lo hemos llamado anteriormente, es la vida: esta renovación se opera cada segundo de nuestra existencia de día y de noche; cualquier perturbación de este proceso renovador significa enfermedad, y, su paralización es la muerte.

Renovarse es vivir, y probado está que, en un término medio de siete años, nuestro cuerpo ha completado su renovación y cambiado hasta la última de sus células.

El cambio orgánico es el fundamento de toda la terapéutica naturista, pues ésta tiene por objeto esti-

mular el proceso renovador del cuerpo, proporcionando al organismo los materiales sanos que necesita para reconstruirse y favoreciendo las eliminaciones morbosas, deshechos de la antigua construcción celular enferma. El Naturismo pues, cura todas las enfermedades, porque hace de nuevo al organismo enfermo, eliminando, todo lo caduco e inservible y reemplazándolo por materiales nuevos que formarán células y tejidos sanos.

Se vé claramente que el Naturismo realiza la única terapia que merece llamarse científica, ya que se apoya en la Ley Natural que rige la materia organizada, sin pretender forzar y corregir la obra de la Naturaleza, como lo hace la Alopatía por medio de sus recursos y procedimientos artificiales, a base de tóxicos y operaciones sangrientas.

¡Qué maravillosa providencia la del Creador, que cada segundo de nuestra vida está renovando su obra, permitiendo al hombre, que sabe apreciar sus beneficios, encontrar en la voluntad divina el auxilio más seguro para verse libre de sus males.

Al tratar del diagnóstico, hemos visto que en el iris de los ojos aparece fielmente reproducida, como en una placa fotográfica, toda nuestra extructura corporal, teniendo cada parte del cuerpo y cada órgano de éste, su sitio en el iris; pues bien, el puesto central, de honor pudiéramos decir, está ocupado en el iris de cada ojo, primero por el gran simpático, que comprende un círculo reducido alrededor de la niña de los ojos, y, rodeando a éste y abarcando círculos concéntricos, sigue la región del estómago e intestinos, que a su vez aparece rodeada del sistema neuro-glandular. El resto del iris está ocupado en forma radial por los demás órganos del cuerpo, terminando con la piel que corresponde al círculo de la periferia.

Tenemos, pues, que la Naturaleza, como siempre la mejor maestra, nos indica la importancia que en las

funciones vitales tiene cada uno de nuestros órganos. Aparece en primer lugar el sistema nervioso del gran simpático, por cuanto es él el supremo acumulador y distribuidor de la fuerza vital, encargado de mantener la actividad del corazón, del cual éste depende. En íntima compañía con el gran simpático vemos en el iris la región que representa al estómago e intestinos, lo que nos prueba, sin lugar a dudas, que, de las funciones de estos órganos, depende toda nuestra extructura corporal. Se comprende así que la enfermedad, cualquiera que sea su manifestación, tenga por causa original y permanente un desarrreglo digestivo; siendo necesario, por tanto, para curar toda enfermedad, empezar por normalizar la digestión.

Como en toda máquina, las funciones digestivas dependen del combustible que se emplee, es decir de los alimentos. Si consumimos alimentos apropiados a nuestros órganos tendremos funciones normales, y si nos alimentamos de productos impropios, necesariamente alteraremos la función digestiva, aún cuando no lo notemos con dolores u otros accidentes.

Es, pues, un error pensar que se tiene buena digestión porque nada se nota, aunque se coma lo más absurdo y tóxico, pues el efecto tiene necesariamente que producirse, ya que toda actividad orgánica está regida por leyes inmutables.

Las circunstancias apuntadas obligan a observar las deposiciones para darse cuenta de la forma cómo se ha operado la digestión, y, ya sabemos que cuando ésta es normal, los excrementos son inodoros, color bronce y no duros ni diarreicos.

Al tratar de la Ley Natural dejamos establecido que los alimentos que convienen a nuestro cuerpo son aquellos que la Naturaleza ha destinado para nuestro consumo, a cuyo efecto ha dotado al hombre de los medios para proporcionárselos, sin recurrir a artificios; y, llegábamos a la conclusión de que, como los

monos, el ser humano, debiera alimentarse de frutas, semillas, verduras o raíces comestibles.

Nuestros alimentos debemos ingerirlos crudos, pues sólo así podemos aprovechar sus elementos químicos y energéticos; toda cocción mata la vitalidad orgánica y degenera las sustancias alimenticias, favoreciendo la fermentación pútrida en el intestino, y, en consecuencia, intoxicando la sangre. Sólo las frutas, semillas, ensaladas y raíces, que pueden comerse en su estado crudo, son alimento natural del hombre y, conviniendo a nuestra extructura orgánica, mantendrán la salud del cuerpo o permitirán recuperarla si se ha perdido. Además, estos alimentos contienen todos los materiales que necesita nuestro organismo.

Se comprende así que la alimentación corriente y ordinaria del hombre civilizado, a "sangre y fuego" como dice un célebre médico, elaborada en la cocina, "laboratorio de la muerte", mantenga a la humanidad sumida en la enfermedad crónica, reduciendo la vida del hombre a la quinta parte de su duración normal.

Aprovechemos los alimentos tal como han sido "cocinados", por la Naturaleza y no degenerados ni desintegrados por el fuego, agente destructor, sino vitalizados y cargados de energías por la acción del sol, cocinero incomparable, que comunica la vida a cuanto se pone bajo su protección. La cocina del hombre mata, desintegra y degenera los alimentos; la "cocina" de la Naturaleza, vitaliza, acumula energías y sazona los frutos que ofrece al hombre para su mantención.

Para darse cuenta del poder alimenticio de las frutas basta observar que estos productos son la escencia de la vida de los árboles, que necesitan un período de gestación de 6 o más meses para su desarrollo, durante el cual acumulan sustancias minerales y orgánicas extraídas de la tierra, del aire y del sol, además de energías magnéticas y eléctricas, todos elementos de

vida que deben aprovecharse como alimento crudo, por cuanto el fuego los desorganiza y destruye.

Sin embargo, hay estómagos tan degenerados que no soportan la alimentación cruda, como sucede con el de un borracho, que no tolera el agua fresca y cristalina de la fuente. En estos casos debe procederse con prudencia para realizar la reforma alimenticia, empezando por cambiar el desayuno, luego las once y comida, y finalmente el almuerzo; antes de quince días ya se habrá logrado aceptar el cambio de régimen.

Concluir con la cocina es la verdadera liberación del hombre y con ello se solucionarían la mayor parte de nuestros problemas económicos y sociales.

Pero la buena digestión no se obtiene sólo con una alimentación vegetariana, a base de frutas, semillas y ensaladas, sino que es menester **saber comer,** pues, como se ha dicho, la mitad de la digestión se hace en la boca. Hemos visto que las energías acumuladas en los alimentos, principalmente se absorben en la boca y que otras sustancias como las féculas y almidones, deben ser transformadas en ella por la acción de la saliva, para que pueda digerirlas el estómago e intestinos, siendo causa de fermentaciones tóxicas en caso contrario. Mastiquemos con calma y cuidado, no olvidemos que de ésta operación depende, principalmente, el proceso digestivo. Aún el agua y los líquidos, en general, deben tomarse a pequeños sorbos para paladearlos, haciéndolos así más útiles.

Con alimentos naturales y buena masticación, no está tampoco asegurado el éxito del proceso digestivo, pues hay alimentos que mezclados con otros producen mala combinación, dando lugar a subproductos tóxicos, lo que sucede aún en las frutas. Así tenemos que las frutas aceitosas y las dulces en una misma comida, no son bien digeribles, porque los aceites al mezclarse con los azúcares producen fermentaciones alcohólicas, recargando la sangre de productos nocivos. Proceso

análogo ocurre con las frutas ácidas mezcladas con los almidones, pues los ácidos, impidiendo el desdoblamiento normal de los almidones en maltosa y glucosa, originan la fermentación, por deternerse en los intestinos mayor tiempo de lo que debieran estarlo.

También es perjudicial mezclar, en la misma comida, frutas dulces con ácidas, pues producen fermentaciones intestinales tóxicas.

En cambio, se combinan bien las frutas ácidas con las aceitosas, comiendo primero las ácidas, como naranjas con nueces o avellanas.

Las frutas dulces jugosas combinan bien con los almidones que contienen las castañas o plátanos, por ejemplo.

Las papas con los cereales como trigo, maíz, arroz, quaker, etc., no conviene comerlos juntos, porque la fécula de las papas con el almidón de los cereales generalmente no se digieren simultáneamente, lo que hace que el que ha sido elaborado primero deba esperar, para ser absorbido, la digestión del otro, entrando en fermentación malsana. Por la misma razón no debe comerse pan con las papas. La misma razón anterior existe para no mezclar en la misma comida leche con huevos, ya que una de éstas sustancias, puede ser digerida con preferencia a la otra que entrará en descomposición.

Los alimentos de naturaleza opuesta no deben comerse juntos, como sales minerales con ácidos y azúcares. Así, las verduras contienen en gran proporción sales minerales y las frutas contienen ácidos y azúcares, motivo por el cual las hortalizas y las frutas, en la misma comida, producen fácilmente fermentaciones.

Las aceitunas o aceites con frutas dulces o secas (azúcares) producen también mala combinación, dando lugar a fermentaciones alcohólicas.

Para mejor comprensión del lector ponemos los

siguientes ejemplos de malas y buenas combinaciones:

Ejemplos de **Malas Combinaciones:**
Leche con hortaliza (verduras, ensaladas).
Huevos con queso o leche.
Frutas con hortaliza.
Papas con cereales.
Miel o azúcar con hortalizas.
Miel o azúcar con aceitunas.
Limón con cereales o papas.
Frutas secas con aceitunas.

Por regla general resulta mejor comer las frutas al principio de una comida, con lo que se evitará la sed durante la misma.

Ejemplos de **Buenas Combinaciones:**
Frutas harináceas con cereales o pan.
Hortaliza con cereales.
Hortalizas con papas.
Ensaladas con cereales o papas y aceite.
Nueces con cereales, hortaliza.
Queso con cereales, pan o papas.
Legumbres secas (frejoles, lentejas, garbanzos, arvejas) con hortaliza.
Cereales con frutas secas.
Huevos con toda clase de vegetales.
Pan con frutas, dulces, hortalizas, leche, miel, huevos, aceite.

Para evitar los inconvenientes de las malas combinaciones, la mejor regla será simplificar cada comida a uno o dos productos, variando éstos en las diversas comidas del día o mejor cada día, para proporcionar al organismo los variados materiales que necesita y que, como sabemos, son azúcares, albúminas (poca los adultos), hidrato de carbono y sales minerales.

La cantidad es también otro factor que interviene en la digestión, siendo la regla general que para

asegurar ésta, jamás se debe comer sin apetito y que toda comida debe terminarse aún dejando algún deseo por satisfacer, pues nos alimentamos de lo que el cuerpo asimila y no de lo que ingiere o consume.

Condición de una buena digestión es por fin, la tranquilidad nerviosa, y para obtenerla, debemos evitar disgustos y preocupaciones ántes, durante e inmediatamente después de las comidas.

Resumiendo tenemos que:

1.o La primera condición de salud es tener una buena digestión, la que se conocerá por las deposiciones.

2.o Para curar toda enfermedad, debe comenzarse por normalizar la digestión.

3.o Que las condiciones de una buena digestión son: a) Consumir alimentos naturales, los que nos ofrece el reino vegetal; b) Alimentarnos principalmente de frutas, semillas y ensaladas; c) Buena masticación; d) Evitar las mezclas de diversos alimentos en la misma comida, variando éstos en las distintas comidas o mejor cada día; e) Ser sobrios, y f) Comer con ánimo alegre.

La moderna trofología, pues, evita y cura la enfermedad mediante la alimentación, realizando así el sabio postulado de Hipócrates: "que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento".

Antes de terminar este capítulo quiero resolver una cuestión que suele dividir a los naturistas y que a nuestro juicio, no ofrece dudas.

En la obra de Trofología de don José Castro, se asegura que el sólo régimen alimenticio es suficiente para curar todas las enfermedades, siendo innecesario aplicar la hidroterapia con sus baños derivativos.

Como lo afirma el doctor Vander, y lo ha comprobado el que ésto escribe, ésta idea es errónea, pues, aún cuando con el régimen alimenticio se consigue evitar la introducción de nuevas substancias extrañas

y las frutas y hortalizas purifican la sangre, generalmente el organismo enfermo no tiene las energías suficientes para remover por sí sólo y a corto plazo, acumulaciones morbosas de mucho tiempo y a veces congénitas, por lo que se hace necesario estimular la actividad orgánica y favorecer la eliminación de las materias morbosas, auxiliado de la hidroterapia, en combinación con los demás agentes naturales. Por otra parte, en las ciudades, principalmente, debido a la vida innatural, respirando aire impuro, deficiente actividad de la piel, poco ejercicio, etc., el hombre va acumulando diariamente impurezas que hay que derivar con la hidroterapia.

Aún en casos sencillos, donde la curación se podría efectuar con la Trofología en tres meses, se consigue el éxito en la tercera parte del tiempo, combinando el régimen alimenticio con baños. Claro está que mientras más extricto sea el régimen de alimentación natural, ménos necesidad habrá de tomar baños, siendo entonces más suave el régimen hidroterápico y cesando éste una vez curado el enfermo, bastándole después seguir la alimentación natural para conservar la salud.

Toda persona que coma demasiado o ingiera alimentos antinaturales, necesitará tomar, además de la frotación de agua fría al despertar, obligatoria en toda época para sanos y enfermos, un baño genital cada uno o dos días y un baño de vapor, en el invierno, cada ocho a diez, o de sol con transpiración en las otras estaciones.

CAPITULO XXVI

Plantas medicinales

El órden de la naturaleza ha establecido que el reino mineral sirva al vegetal y éste al animal. El ve-

getal es, pues, el intermediario obligado entre el mineral y el animal, elaborando las substancias cinerarias que éste necesita para formar sus tejidos y cuerpo. Nuestra extructura orgánica es hecha de tierra y agua (barro) y, como la vida es el cambio orgánico, o sea la renovación constante de nuestra materia, necesariamente debemos apelar a la tierra para mantener nuestra naturaleza material.

La planta es el laboratorio en que se acumulan y vitalizan las substancias minerales que la tierra posee, o sea, es la tierra organizada y vitalizada y, en esta forma, es el alimento obligado del hombre; los frutos de los árboles, como hemos visto, son además acumuladores de energías magnéticas y eléctricas.

Las plantas medicinales las emplea el Naturismo, no como remedio, ya que la enfermedad, que tiene una causa interna, sólo puede desaparecer por obra de una fuerza interna también, la reacción orgánica. En este sentido no hay remedios que posean virtud curativa, pues toda curación no es obra de fuerzas extrañas, sino de la fuerza vital del enfermo.

La virtud curativa de las plantas medicinales, reconocida y apreciada desde que el hombre existe sobre la tierra, se debe a su calidad de alimento que proporciona al organismo substancias que generalmente no se encuentran en las plantas de nuestro diario consumo, y que tienen propiedades estimulantes, calmantes, disolventes, purificadoras o de naturaleza no bien definida, que favorecen generalmente la purificación orgánica y conducen a la curación de las enfermedades.

La Alopatía, no pudiendo negar las propiedades medicinales de las plantas, confiesa que se sirve de ellas, pero en forma concentrada, aprovechando sólo sus agentes activos, para lo cual las transforma en el laboratorio.

El resultado de este falso concepto es que, la

planta desorganizada deja de ser el agente que la Naturaleza ha puesto para bien del hombre y queda reducida a un producto aislado, más o ménos tóxico, perjudicial casi siempre.

Apesar de los progresos de la química y de la fabricación de drogas de toda clase que se ofrecen al público con activa propaganda y nutrida literatura, la humanidad, con una especie de instinto de conservación sigue creyendo en el poder medicinal de las plantas y las busca con constante confianza.

El efecto en nuestro organismo de las plantas medicinales, generalmente, es tan misterioso como todos los procesos que mantienen la vida. La acidez del estómago se calma casi instantáneamente mascando una hoja de encina o de lechuguilla; los gases son expulsados por las semillas del hinojo o del anís; los dolores estomacales desaparecen con la menta o la salvia; las hemorrajias se cortan con la limpia-plata, y, así por el estilo, estos modestos agentes naturales están siempre prestando al hombre importantes servicios, sin perjudicar nunca, procediendo con prudencia y conocimiento.

Aunque muy interesante y útil el estudio de todas las plantas medicinales, en éste capítulo trataremos sólo de un reducido número de ellas, las más importantes, a nuestro juicio, y, con las cuales se consigue positivos beneficios en la mayoría de las enfermedades.

Estas plantas se recojen en la época de la florecencia, salvo las semillas que debe esperarse su madurez, y se secan en un sitio libre de humedad y a la sombra, guardándolas después en una caja o armario que las libre del polvo.

Para preparar cualquier cocimiento de plantas, se hace hervir ésta desmenuzada, diez minutos, salvo que se trate de raíces que deberán hervir un cuarto de hora,

o flores u hojas olorosas que bastará dejarlas en infusión como el té corriente.

Las propiedades que poseen las plantas se aumentan combinando éstas según el efecto que se desee obtener.

Además de cocidas las plantas medicinales pueden administrarse en polvo o en tintura, la que se obtiene macerando la planta en alcohól de uva.

Aquí en Chile, el Padre Tadeo de Visent, ha sido el sabio que ha estudiado y practicado, en los tiempos modernos, en forma más completa, la Botánica-Médica, razón por la cual sus estudios sobre plantas, serán la base de este capítulo.

Cola de caballo o limpia-plata-Equisetum arvense

Trataremos en primer lugar esta planta porque, sin duda alguna, es la más eficaz de todas y la que tiene más valor, como dice el Padre Tadeo.

Crece en terrenos arcillosos, en pantanos, prados húmedos y a orillas de los ríos, pudiéndose recojer en cualquier época del año. Tiene muchísimas aplicaciones y se puede combinar con casi todas las otras plantas medicinales, aumentando así su eficacia extraordinaria. Puede usarse, no solamente el agua en que se ha hervido, sino también el vapor y la planta misma.

Su acción es purificadora en las heridas y úlceras, derivativa en compresas y vapores y cicatrizante de las lesiones, siendo un auxiliar valiosísimo para curar toda clase de enfermedades, especialmente el cáncer, úlceras tuberculosas y gangrena.

Es asombrosa la facilidad con que cicatrizan las heridas, por antiguas que sean, lavándolas con el agua del cocimiento de la limpia-plata, que favorece la formación de tejidos nuevos, a la inversa de los "desinfectantes" que, por matar los microbios, matan las dé-

biles células de los tejidos en formación, eternizando así el proceso curativo.

Dice el Padre Tadeo: "Su acción es por demás prodigiosa y sería cuento de nunca acabar el querer traer a colación todas las curaciones, verdaderamente estupendas, efectuadas con sólo el auxilio de esta humilde hierbecilla".

"Hace ya algún tiempo, a un pobre muchachito se le cortó el dedo índice de la mano derecha, en una máquina aserradora, pero en tal forma, que el dedo quedó colgando por la base con sólo un pedacito de piel. Entonces quise ver hasta donde llegaba la eficacia de la limpia-plata y tomando al niño por mi cuenta, le entablillé el dedo y le fuí aplicando nada más que compresas de esta planta. A los pocos días el dedo estaba perfectamente unido y se podía mover en todas direcciones, sin asomo siquiera de dolor.

"Otra vez, arranqué de las garras de la muerte a una persona que sufría fuerte hemorrajia y estaba desahuciada de los médicos, con el vapor de esta planta. Y así podría continuar la lista interminable de hechos admirables.

"Para las contusiones, hinchazones, heridas y llagas pútridas o cancerosas, es remedio excelente sobre toda ponderación, lavarlas con agua de limpia-plata y colocar sobre ellas compresas o cataplasmas de la misma planta.

"En las hemorrajias nasales, no hay cosa mejor que aspirar por la nariz el vapor o el agua de esta hierba. Y en todos los trastornos, descomposiciones y vómitos de sangre, como también en los casos de fiebre, produce eficacísimo resultado el té de limpia-plata.

"Finalmente, para las enfermedades de los riñones, del hígado, vaso y vejiga, para las obstrucciones de las vías urinarias, para los cálculos, arenillas, almorranas, estancamientos de sangre, fetidez del aliento, purificación del estómago, cáncer, lupus y otras

enfermedades cutáneas, se obtienen efectos segurísimos con el agua, el vapor o las compresas de la limpia-plata.

"Cuando se prepara esta planta, hay que hacerla hervir durante algunos minutos y la misma hierba puede servir para dos cocimientos".

Tusílago-Tusílago Farfara

Esta planta tiene hojas anchas y algo dentadas, cubiertas por la parte inferior de una pelusa blanquecina, que es lo que la distingue de la Petalitis Oficinalis, la cual tiene también esa cara cubierta de pelusa, pero de color grisáceo, algo obscuro. Esta Petasita común es la que generalmente se vende en las boticas y droguerías y, siendo muy parecida al Tusílago es ménos eficaz.

El Tusílago crece fácilmente en terrenos arcillosos o pedregosos y más o ménos húmedos de todos los climas templados. Tiene la particularidad de que su flor amarilla aparece antes que las hojas.

La infusión de esta planta es un excelente remedio para curar la tos, la opresión asmática, los catarros y enfermedades de la garganta, bronquios y pulmón. En las obstrucciones mucosas del pecho y pulmones no hay mejor que el té de tusílago con limpiaplata.

Las compresas y lavados de tusílago producen también muy buenos resultados en los casos de llagas y erupciones de la piel.

Líquen islándico-Cetraria islándica

Ponemos esta planta en tercer lugar, no porque lo exija su importancia, sino porque se combina muy bien con el tusílago y aumenta su eficacia. Es una especie de alga, que crece en las rocas y cortezas de árbo-

les en climas fríos y templados. Es rígida al tacto, de forma acanalada y color pardo grisáceo, más o ménos brillante.

Los habitantes de Islandia no podrían vivir sin este pobre producto de la tierra, y para nosotros es también muy buen remedio en las enfermedades del pulmón, sobre todo si se mezcla con tusílago y pulmonaria, como afirma el Padre Tadeo.

Arándalo o mirtilo-Vaccinium Mirtillus

Otra de las plantas que no debe feltar nunca a una buena dueña de casa, es el mirtilo o arándalo, que se obtiene en las boticas. No hay mejor remedio que éste para cortar la diarrea. Se pueden tomar las hojas frescas, como también su zumo o infusión.

Mezclado el arándalo con hojas de hinojo y de anís, se puede hacer un té muy sano y agradable. Estas dos últimas plantas son muy buenas para combatir los cólicos, gases, calambres y otros trastornos del estómago.

Flores de heno o semillas de pasto miel

Las semillas de pasto miel constituyen uno de los agentes curativos más importantes en medicina natural, pues su efecto es eminentemente purificador, calmante, resolutivo y derivativo, teniendo la propiedad de atraer al exterior la congestión sanguínea, favoreciendo las eliminaciones morbosas.

El pasto miel crece silvestre, a orillas de los ríos y lugares húmedos, desde Talca al Sur. Se recoje la semilla en verano y se guarda en sitio seco. La aplicación más común es en forma de cataplasma o compresa, que se prepara con un saquito de tocuyo u osnaburgo, del tamaño que se desee, relleno de las semillas en forma que extendido quede de un espesor de tres de-

dos, más o ménos; una vez cerrada la boca del saquito, se hará hervir durante quince minutos, debiendo extrujarse en una silla de junco, contra la que se comprime con el fondo de alguna taza de lavatorio o una tapa de olla, para no quemarse las manos. Una vez bien extrujado el saquito relleno de semillas, se aplica bien caliente, sin quemar, sobre la parte enferma, haciendo antes una frotación de agua fría en ese sitio, cambiándolo previa frotación fría, cada 20 minutos, si se trata de calmar dolores, hasta que éstos desaparezcan.

La cataplasma o compresa descrita, produce efectos sumamente benéficos, cuando se sienten dolores agudos del vientre, hígado, vejiga, riñones, espalda, etc., por su acción en extremo calmante, fortificante, resolvente y eliminadora. Para quitar los dolores esta cataplasma se tiene puesta durante veinte minutos y, prévia frotación local fría, se vá renovando por ese mismo tiempo, cada vez, hasta que desaparezca el dolor. La misma semilla puede servir hasta para tres cocimientos.

Fenogreco.—Trigonella Foenum Graecum

Se conoce con el nombre de fenogreco la semilla de la alhova, planta anual que crece en la Europa meridional. Sus flores son pequeñas, amarillas y blanquecinas, tallo algo ramoso y hojas trifoliadas. Sus semillas, reducidas a polvo, sirven para cataplasma resolutivas. No hay mejor ni más eficaz remedio para reblandecer tumores o hinchazones y madurarlos. En las heridas pútridas el fenogreco extrae todo el humor corrompido, impidiendo su cicatrización hasta que haya sido eliminada totalmente la materia corrompida.

El pasto miel tiene un efecto análogo, pero como atrae fuertemnte la sangre hacia la superficie, no puede ser empleado en las llagas o úlceras, porque produ-

ciría hemorragia, inconveniente que no ofrece el fenogreco.

Para preparar las cataplasmas de este polvo de olor suigéneris, se hace de él una mazamorra en agua, la que se pone al calor del fuego, revolviendo hasta que adquiera la consistencia de una pomada. En lugar de agua natural para disolver el fenogreco puede emplearse un poco de vinagre o cocimiento de limpiaplata, con lo que aumenta la eficacia de la cataplasma.

Con este admirable remedio, como lo llama el Padre Tadeo, se curan tumores y llagas tuberculosas y postemas cancerosas y gangrenosas. Es también excelente gargarismo, para las irritaciones y ardores de la garganta, para lo cual basta disolver una cucharada pequeña de polvo en una taza de agua. Al hervir este gargarismo se le puede añadir un poco de miel de abejas, con lo que aumenta su eficacia.

Ortiga común.—Urtica Dioica

Como dice el Padre Tadeo, todos conocen esta humilde hierba, que crece abundante en todas partes, pero no todos saben hasta donde llega su virtud curativa, sobre todo en casos de reumatismo, como se verá al tratar de esa enfermedad. La picazón característica de esta planta es producida por un jugo cáustico, encerrado en los pelitos de sus hojas.

Para purificar la sangre, especialmente en verano, se pueden consumir las hojas cocidas o en tortillas como cualquier otra hortaliza. La infusión de hojas secas de ortiga es muy buena para resolver las mucosidades del pecho y los pulmones, y para limpiar el estómago de las materias en él detenidas.

Encina.—Quercus Pedunculata Ehrh

Aunque la encina es planta muy común y conoci-

da, generalmente se ignoran sus propiedades medicinales altamente beneficiosas. Se aprovechan las hojas y la corteza, principalmente por su virtud tónica y astringente.

Las hojas pulverizadas sirven para hacer un cocimiento excelente contra la debilidad general, diarrea, incontinencia de la orina, flujos de sangre, afecciones del hígado y cálculos.

Ese polvo de las hojas es también muy bueno y bastante mejor que el papel engomado y el tafetán, para los sabañones y otras heridas de la piel. Las hojas cocidas en vino calman el dolor de muelas; y cuando se nota alguna acidéz en el estómago, ésta desaparece con mascar una hoja de encina.

Para emplear la corteza, hay que tomar ramas tiernas y cortarlas en pedacitos. El cocimiento de esa corteza cura radicalmente las fístulas del recto; y los paños empapados en ese cocimiento resuelven las inflamaciones, las paperas y las hinchazones de las glándulas. Para los prolapsos o decensos del recto y de la matriz, se pueden tomar, con muy buen resultado, baños de asiento con el mismo cocimiento.

Romero.—Rosmarinus officinalis L.

Todo el mundo conoce esta planta, que se puede cultivar fácilmente en todos los climas templados, sobre todo en las costas, por serle muy favorable la humedad que proviene del mar.

La acción del romero es más eficaz después que se ha disecado. Aplicado exteriormente ayuda mucho a la curación de las erupciones y del cáncer. Hervido con vino, es muy buen remedio para friccionar los miembros atacados de atonía. En baños o compresas o envolturas calientes, en unión con hojas o semillas del peumo, es muy eficaz para calmar la excitación nerviosa.

Para purificar el aire de las habitaciones no hay cosa mejor que quemar un poco de romero, siendo todavía más eficaz la fumigación si se añaden la menta y el enebro.

El cocimiento de romero es excelente colutorio contra las afecciones de garganta; y, las cenizas de esta planta pueden emplearse como un buen dentrífico.

Interiormente, conforta mucho los nervios y el estómago y purifica la sangre y los jugos orgánicos, resultando muy eficaz para las enfermedades del corazón, hígado y riñones; para la hidropesía, la flatulencia y la fetidez del aliento. Pero, como esta planta es bastante fuerte, no hay que abusar de ella, debiendo tomarse en pequeñas cantidades.

Mons. Kneipp, recomienda mucho el **vino de romero.** Para preparar este vino, se toman unos cogollitos de romero, se cortan en pedacitos pequeños y se echan en una botella, llenando ésta con buen vino blanco. A las diez o doce horas se puede empezar a usar la infusión, de la que se tomarán, cada día, tres o cuatro cucharadas. Es un tónico y un depurativo incomparable.

Menta.—Mentha-Piperita

De la misma familia son el poleo, yerba buena y otras variedades de menta, con análogas propiedades medicinales; pero, sin duda alguna, la menta piperita es la mejor de todas, y se distingue por su color plomiso. La infusión de esta planta facilita la digestión y entona mucho el estómago.

Tomando, durante varios días, una taza de menta preparada con vino y agua, por partes iguales, desaparece la fetidez del aliento.

Para los dolores del estómago y vientre es inmejorable una taza de infusión de menta.

Aplicando la menta a la frente, en forma de com-

presa, se calman los dolores de cabeza, por fuertes que sean.

La infusión de esta planta es muy recomendable para las personas débiles y para los que sufren palpitaciones y otras enfermedades del corazón.

Salvia.—Salvia Officinalis. L.

La salvia es un pequeño arbusto de hojas abundantes, que al principio son algo blanquecinas por ambas caras y después reverdece la superior y se obscurece algo la inferior. Hay una salvia silvestre, aquí en Chile, que no es tan buena ni tan eficaz como la oficinal, que es originaria de España.

La infusión de la salvia es mucho más agradable y provechosa que el mejor té de la China. Hace desaparecer las mucosidades de la garganta, del pecho y del estómago. Purifica la sangre y es muy buen remedio para los gases del estómago, para la diarrea y los catarros. Las heridas y úlceras, tanto internas como externas, y, aunque sean antiguas y purulentas, se curan radicalmente con el cocimiento de esta planta.

Hinojo.—Oleum foeniculi

Muy común en el país, siendo sus semillas la parte más eficaz de la planta.

Las semillas de hinojo son un remedio excelente para los ojos, la garganta, el pecho, los pulmones, el hígado, el estómago y los riñones.

Se hace una **pomada oftálmica,** hirviendo media cucharada grande de hinojo en un poco de agua, agregándole una cucharadita de miel de abejas, se cuela y con ésta preparación se lavan los ojos tres veces al día. También se puede aplicar durante la noche sobre los ojos un paño de cuatro dobleces, mojado en dicho cocimiento.

Al interior el hinojo aumenta el calor, expele los gases y corrije el estómago.

La semilla hervida durante diez minutos y tomada dos veces al día cura la conjuntivitis y las opacidades, limpia el estómago, alivia la respiración y cura los riñones, el pulmón,y, sobre todo, los tubérculos pulmonares.

Hinojo con leche es muy tónico y nutritivo para los niños.

Hinojo, salvia, y ajenjo, en combinación, resultan uno de los mejores digestivos que se pueda imaginar.

Ajenjo.—Herba-absinthii

Cerca de la habitación del pobre está siempre el ajenjo, que es el remedio de la familia en todos los desarreglos digestivos.

El ajenjo, en infusión, estimula la producción de los jugos gástricos y las funciones del hígado, siendo remedio excelente para mejorar la digestión, combatiendo el extreñimiento, los empachos, la ictericia, las afecciones biliares y las lombrices.

Las hojas machacadas y mezcladas con miel de abejas, extrujadas en un paño, son medicamento excelente para los ojos, especialmente en las irritaciones, nubes u opacidades.

El vino de ajenjo es un tónico de la digestión y aperitivo incomparable. Se prepara en vino blanco para lo cual se toma una botella que se ha bajado unos dos dedos y, sin topar en el líquido, se suspende desde la tapa unas dos o tres hojas de ajenjo, tapando bien; a los pocos días el vino está hecho. Este vino es un buen estimulante, mejora los jugos digestivos, hace desaparecer el olor fétido del aliento, combate las naúseas y fortalece el hígado y la bilis.

El licor conocido con el nombre de Ajenjo es tóxico.

Flores de árnica.—Las flores de árnica se emplean en cocimiento o en tintura mezclada con agua.

La propiedad particular de esta hierbecita es descongestionar los tejidos inflamados por irritación o algún golpe, expulsando las acumulaciones de sangre y favoreciendo su circulación. Es incomparable en el tratamiento de las contusiones, externas o internas, evitando la formación de tumores a consecuencia de estos accidentes.

Para las heridas pútridas, en combinación con la limpia-plata, es un purificador y cicatrizante excelente, usadas estas hierbas en vapor, lavado y compresas.

Sanguinaria.—Todos la conocen porque sale en los patios de las casas, a orillas de los caminos y hasta entre las piedras de las cunetas de las calles. Como disolvente del ácido úrico hay pocos agentes que aventajen al cocimiento de sanguinaria, conviniendo a los artríticos y enfermos de los riñones y vejiga.

Sabinilla.—Crece principalmente en los lomajes de costa. Es un purificador de la sangre, ejerciendo esta acción benéfica especialmente sobre el hígado y órganos génito-urinarios.

Pichi.—Conocido en todo Chile el romero-pichi, es una de las plantas más medicinales que existen en el país. Son especialmente valiosas sus propiedades curativas en la gonorrea y enfermedades de la sangre, habiendo sido el remedio clásico de los indios para curar la sífilis. Su acción purificadora se deja sentir también en el estómago y en el hígado.

Para terminar este capítulo vamos a decir unas pocas palabras acerca de la **Cuajada de Leche** y de la **Miel de Abeja,** dos productos que poseen propiedades medicinales de gran importancia.

La **cuajada de leche** se prepara cortando la leche

con vinagre o zumo de limón y separándola del suero, para lo cual basta con colarla en un lienzo.

Separada la cuajada se amasa con una cuchara en un plato o fuente, hasta que adquiere la consistencia de una pomada, extendiéndose luego en un pedazo de lienzo en una capa de expesor de una pulgada y aplicándola fría, directamente sobre la piel de la parte enferma, envolviendo encima otro paño que absorba el exceso de líquido y cubriendo todo con un paño seco de lana.

Preparada de este modo la cataplasma, al cabo de un cuarto de hora ha descongestionado la región enferma y distribuído la sangre en todas direcciones, con lo cual cesan el dolor y las punzadas de las inflamaciones. Pocas veces hay necesidad de renovar la cataplasma, cuyo efecto dura 8 o 10 horas, más o ménos.

En todo proceso inflamatorio y congestivo, la cuajada es el recurso más seguro para combatir estos estados, pudiendo afirmarse, con toda seguridad, que ningún otro remedio es tan eficaz contra la pulmonía. Su eficacia es sorprendente en la apendicitis, nefritis y contusiones de toda clase, consiguiéndose con ella descongestionar los tejidos, lo que con el hielo nunca se obtiene, pues, el frío de éste retiene la sangre, paralizando la circulación.

Este **ungüento caseiforme** puede aplicarse también a úlceras y abcesos, o articulaciones doloridas y hasta a los ojos cuando están inflamados.

Miel de Abeja.—También la **miel** es desinflamante y purificadora, siendo al mismo tiempo un alimento energético de gran importancia.

Además de las propiedades que sobre los ojos posee la miel, ésta se manifiesta especialmente en las afecciones de la garganta.

En lugar de la azúcar que se vende en el comercio, que es un producto artificial y de difícil digestión,

debiera siempre usarse la miel para endulzar las bebidas o comidas.

Las personas que no toleran la miel cruda, pueden consumirla cocida, que a veces es más fácil de digerir.

Todas las hierbas obran con más eficacia si se les añade miel.

CAPITULO XXVII

Casos de curación natural

Siendo nuestro propósito enseñar, en este capítulo vamos a exponer algunas curaciones por medio de los agentes y procedimientos naturales expuestos en el texto de este libro, a fin de que el lector compruebe como las teorías que sustentamos son el resultado de la experiencia y están abonadas por los hechos, en casos en que la medicina facultativa había fracasado ya.

Ataque cerebral.—La Sra. de Ch., con parálisis del lado izquierdo desde años atrás, sufrió un ataque al cerebro que, después de los tratamientos de inyecciones y drogas, fué considerado sin remedio. Llamado por la familia, me impuse de la gravedad del caso, observando que la enferma, que había perdido el conocimiento, tenía trastornada la circulación de la sangre, sufriendo fuerte congestión a la cabeza y anemia a las extremidades y especialmente a los piés. Había, pues, que normalizar la circulación, atrayendo la sangre a las extremidades y descargando la cabeza, lo que se consiguió al cabo de algunas horas, durante los cuales se forraron las piernas desde las rodillas abajo y los brazos, desde los codos a la punta de las manos, en saquitos calientes de semillas de pasto miel, manteniendo, al mismo tiempo, forrada la cabeza en una cataplasma, bien fría, de cuajada de leche.

Con este sencillo tratamiento, a las cuatro horas la enferma estaba salvada, recuperando sus sentidos y pudiendo sentarse en la cama para conversar de su enfermedad.

Fractura expuesta de una pierna.—El obrero Vicente Rojas, al caer de un andamio, se fracturó los huesos de la pierna izquierda, cerca del tobillo, rompiéndose la piel, por donde salieran los huesos, cuyas extremidades tocaron el suelo.

Llevado al Hospital San Juan de Dios fué hospitalizado en la sala del Santísimo Sacramento, en la que, después de 20 días de martirio, fué notificado de que se iba a amputársele el miembro enfermo, que no tenía otro remedio.

Fuí llamado entónces, y, aún cuando comprendí la gravedad del caso, ya que había un proceso de descomposición gangrenosa en las heridas, denunciado por un olor nauseabundo, aconsejé al enfermo que inmediatamente se trasladara a su casa para hacerle el tratamiento naturista. A primera vista parecía criminal sacar a un paciente en gravísimo estado, de la limpia cama del Hospital, al miserable e inmundo lecho del habitante de un conventillo. Sin embargo, a pesar de todos estos inconvenientes, nuestro enfermo a los veinte y tantos días se levantaba con muletas, pudiendo afirmar su pié, con el que pudo andar, ayudado sólo de un bastón, antes de dos meses.

Lo primero que se hizo fué colocar los huesos en su lugar, operación realizada por un inteligente compositor de la calle San Ignacio. Como el enfermo no podía moverse, en la cama y, sólo por donde era posible, se le pasaba por el cuerpo un paño mojado en agua fría a lo ménos tres a cuatro veces diariamente. Al despertar y ántes de dormirse se le curaban las heridas, recibiendo en ellas, durante diez o quince minutos vapor de limpia-plata con flores de árnica, luego se le echaba con una tetera el chorro de esta agua en la

parte enferma, aplicando sobre ella las mismas hierbas del cocimiento y, sobre éstas y, rodeando toda la parte afectada, se colocaba una cataplasma de fenogreco.

Con las frotaciones de agua fría, desde el cuello a los piés, se despertaba la actividad vital y se ponían en acción las defensas orgánicas; el vapor purificaba la herida, introduciéndose hasta los huesos y despertando la actividad de la sangre; el lavado con el cocimiento de hierbas desprendía los tejidos muertos y favorecía la eliminación de las materias extrañas; las hierbas mantenían este efecto y el fenogreco absorbía las emanaciones pútridas, impidiendo que se fuesen a la sangre. Un régimen alimenticio a base de frutas jugosas, nueces y avellanas, alternando con ensaladas y ulpos de harina tostada, procuraba al organismo materiales sanos de reconstrucción, lo que, agregado a la puerta abierta día y noche que permitía respirar aire puro, colocó al organismo en favorables condiciones para realizar la curación.

Después de cicatrizadas las heridas vinieron fuertes dolores al talón, impidiendo andar; con los vapores y el fenogreco, se consiguió hacer salir, en pocos días una astilla de hueso negro, que el organismo expulsaba, sin necesidad de ayuda extraña, curándose todo definitivamente.

Tuberculosis a la piel.—El niño Carlos González, de trece años de edad, sufría desde hacía nueve años un proceso tuberculoso, que le abarcaba la piel de la cara hasta el cuello. Desde la edad de cuatro años, puede decirse que vivió en los hospitales y dispensarios de Santiago, habiendo sido sometido en distintas épocas a operaciones quirúrgicas hasta con raspaje del hueso, llegando a cinco el número de estas intervenciones, fuera de otras de luz ultra-violeta, y otros procedimientos "científicos", todos de resultado negativo. Sometido al tratamiento naturista en el sanatorio infantil, Padre Tadeo, han bastado poco más de cuatro me-

ses para conseguir la cicatrización definitiva de la lesión inveterada que hacía la desgracia de este enfermo.

La curación se obtuvo actuando sobre todo el organismo, con frotaciones y chorros de agua fría, envolturas en paños mojados y baños de sol con sudación, recursos todos éstos que permitían, además de estimular las defensas naturales, favorecer las eliminaciones morbosas. Por otra parte, con aire puro día y noche y alimentación vegetariana, a base de frutas, semillas y ensaladas, se proporcionaba al organismo materiales sanos de reconstrución. Localmente la herida se curaba mañana y tarde, aplicándole vapor de limpia-plata y flores de árnica, durante diez minutos, lavando luego la herida con la misma agua del cocimiento y aplicando las hierbas sobre la parte enferma, y, sobre ellas, cataplasmas de fenogreco, que mantenían la absorción contínua de las emanaciones pútridas.

Sífilis.—Después de siete meses en manos de médico famoso especialista, el Sr. E. V. P., de 30 años de edad, postrado en cama, no podía valerse por si mismo, al extremo que debía comer por mano ajena. Los facultativos estaban empeñados en hacer desaparecer una excema rebelde que volvía a presentarse en todo el cuerpo, poco después de haber sido borrada con las aplicaciones de neo-salvarsán, cianuros y yoduros de mercurio. El enfermo estaba sumido en un abatimiento moral que lo mantenía en un desequilibrio nervioso profundo, pasando largas horas en llanto, que cesaba para despertar un mal humor rayano en locura. El sueño no se presentaba ni de día ni de noche y el apetito había desaparecido totalmente, sintiendo repulsión por todo alimento.

Cuando los médicos pensaban "ensayar" nuevos medicamentos para contrarrestar el mal, fuí llamado por la familia de este desgraciado jóven, pudiendo, sin gran trabajo, comprobar que la enfermedad era más artificial que natural, siendo el tratamiento medica-

mentoso el principal causante del triste cuadro que tenía a mi vista. En efecto, la natural reacción de la naturaleza, procuraba expulsar por la piel la ponzoña sifilítica, de donde resultaba la excema, la que era combatida de frente con el arsénico y el mercurio. Imposibilitado así el organismo para defenderse, ya que estos venenos paralizan las defensas naturales, debía tolerar en su interior las inmundicias que no se le permitía expulsar, profundizando la materia morbosa hasta los centros nerviosos, los que a su vez, eran además afectados por las drogas que, en la forma de salvarsán, cianuros y yoduros de mercurio, tienen afinidad con la célula nerviosa, la que destruyen implacablemente, conduciendo a la parálisis.

Procedí, pues, a suprimir en absoluto el tratamiento existente, prescribiendo en su lugar otro que, despertando las defensas orgánicas y favoreciendo las eliminaciones morbosas, permitiera al organismo defenderse con éxito de la doble intoxicación que lo consumía: había que eliminar, además de la enfermedad, el veneno de las drogas e inyecciones.

Ante todo era preciso restablecer la digestión que estaba arruinada, a cuyo efecto el enfermo ayunó un día entero, no tomando sino agua natural. Durante tres días después, sólo se le permitió ingerir jugos de uvas, zanahoria, manzana y horchata de almendras. Para adelante la dieta fué extrictamente vegetariana, a base de frutas crudas, semillas y ensaladas.

Siendo tiempo de verano, como tratamiento estimulante y derivativo se prescribió al enfermo frotaciones de agua fría, las que, mientras no pudo moverse de la cama, se hacían en número de tres a seis en el día, con intervalos mínimos de una hora. Cuando ya pudo bajarse del lecho, la frotación se dejó sólo al despertar, haciéndose además tres baños genitales diarios, de 20 a 30 minutos cada uno, y un baño de sol todos los días, antes de almuerzo, el que se fué prolongando

desde 15 minutos hasta una hora, seguido de ablusión fría con bastante agua. Cuando ya tuvo más fuerzas el enfermo, se le hicieron enterramientos en la tierra del jardín, por espacio de 20 a 40 minutos, dejando al aire sólo la cabeza y lavando enseguida el cuerpo con agua fría.

A los ocho días de este tratamiento, el enfermo dormía regularmente y le había vuelto el apetito. El cuerpo se llenó de erupciones, desde la cabeza hasta la planta de los piés, aparaciendo verdaderos tumores en la región del vaso, del hígado, íngles, cuello y axilas, los que reventaron con aplicaciones de vapor, por medio de saquitos calientes de pasto miel, expulsando abundante materia, eliminación que se mantuvo hasta agotarla con cataplasmas de fenogreco. Como la erupción del cuerpo era tan completa, que dejaba libre sólo los ojos, en la noche se le hacía envolturas de paños mojados, en cocimiento de fenogreco y limpia-plata.

Después de tres semanas de este estado agudo, durante el cual el enfermo eliminó algo más de litro y medio de materia corrompida, empezó la seca, con cicatrización de los abcesos y reconstrucción de la piel, la que se cambió totalmente hasta la planta de los piés, sin escapar de esta renovación el cuero cabelludo que entró a reconstruirse a patacones.

A las cuatro semanas el enfermo dejó el lecho, tan flaco que estaba inconocible; a las seis semanas pudo salir a la calle, y, luego después volvía a renovar sus actividades en una casa comercial, donde, no sólo fué capaz de desempeñar su labor anterior, sino también encargarse de difíciles trabajos extraordinarios, los cuales actualmente desempeña con aptitudes que no habría creído posible ántes de esta crisis.

Nuestro enfermo es hoy un jóven que vende salud, lleno de alegría y optimismo.

Se vé, pues, que favoreciendo la obra curativa de la naturaleza se llega con seguridad a la curación ver-

dadera, aún de enfermedades tan terribles como la sífilis, la que la Medicina Facultativa, combatiendo la obra de la Naturaleza, no sólo no cura, sino agrava con la intoxicación medicamentosa.

Tuberculosis ósea.—El niño Darío Sierra, de seis años de edad, que padecía de tuberculosis ósea, desde hacía tres años, recorrió los Hospitales de Santiago, sin conseguir sanar, a pesar de dos operaciones quirúrgicas que soportó.

Mi distinguido amigo don Manuel Salas Rodríquez, actual Intendente de la Capital, y entonces Administrador del Hospital Huemúl, como tratándose de algo extraordinario, me dió noticias de este caso que acababa de ser dado de alta en el establecimiento a su cargo, por incurable y contagioso.

Por mi parte, deseando ver hasta donde podía llegar la eficacia de la Medicina Naturista, pedí al Sr. Salas, me facilitase conocer al enfermito, lo que obtuve sin dificultad. Se me presentó un niño cubierto de llagas, del peor aspecto, en la cara, manos y piernas, llamando especialmente la atención el codo del brazo derecho que presentaba un tumor supurante, del tamaño de la cabeza del enfermo, con siete fístulas, por donde manaba continuamente un humor fétido. Además, en el pecho, costado, espalda habían otras llagas de carácter análogas a las demás.

Ante la admiración de las personas que conocían el caso, resolví tomar por mi cuenta al niño Sierra, asegurando que sanaría. Mi atrevimiento fué mal mirado en el Hospital; y, luego, sobre todo de parte de los cirujanos, se levantó una protesta, que llegó hasta el Administrador, quien, para evitar mayores inconvenientes, arrendó especialmente una casa de la población Huemúl, donde se asiló a Darío Sierra, con su enfermera naturista, María Rodríguez.

Transcurrido dos meses de tratamiento, se produjo una crisis aguda en el enfermo, que lo llevó a la ca-

ma con fiebre alta y erupción general a todo el cuerpo. Sometido a dieta de fruta y aplicaciones derivativas, de envolturas, frotaciones y vapores, después de cerca un mes de crisis, se levantó el enfermito en un estado de flacura que impresionaba. Se continuó el régimen prescrito, pero ya más atenuado en lo referente a baños y aplicaciones derivativas, hasta que pudo volver a su casa donde, después de ocho meses de empezada, se terminó la curación, cicatrizando todas las lesiones, y, lo que es más admirable, desapareciendo el tumor del codo, del cual sólo quedaron las cicatrices de sus siete bocas.

Tres años han transcurrido ya y el niño Sierra es hoy un muchacho sano que, fisiológicamente regenerado, entra a ser un elemento útil en la sociedad, después de haber sido un miserable despojo.

Esta extraordinaria curación por los medios naturales está certificada por los doctores Carlos A. Illanes Beytía y Alberto Santander, médicos entónces del Hospital Huemúl y hoy funcionarios de la Dirección de Sanidad. Esos certificados dicen así:

"Certifico que el niño Darío Sierra, de seis años de edad, de antecedentes hereditarios escrofulosos, lo observé en el Hospital Huemúl a mediados del año 1924 y presentaba entónces una serie de fístulas de orígen ostio-periotitis, al parecer de carácter tuberculoso; en la región del codo, al lado derecho, se presentaba una ostio-atritis de la misma índole.

"El pronóstico, tanto el formulado por el infrascrito, como, según creo, por los demás colegas y compañeros del Hospital, fué desfavorable en órden a la conservación del brazo derecho.

"Me impuse así mismo, que en dicho Hospital el niño enfermo fué sometido a un tratamiento especial por los agentes físicos y a una alimentación seleccionada y sustancial. Hoy he tenido el agrado de ver a Darío Sierra y comprobar su total curaciónn.

"Doy el presente certificado a petición del Sr. don Manuel Lezaeta Acharán, quien tuvo a su cuidado, en el mismo Hospital Huemúl, al niñito enfermo mencionado.

"Santiago, 25 de Noviembre de 1925.—(Firmado) **Dr. Carlos A. Illanes B.**"

Del **Dr. Alberto Santander.**

"Santiago, 25 de Noviembre de 1925.—El médico que suscribe ha sido testigo de la curación del niño Darío Sierra, que ha sufrido unas lesiones tuberculosas, óseas múltiples y que, después de recorrer los Hospitales de la Capital, fué a atenderse al Hospital Huemúl. En este establecimiento fué entregado al Sr. Manuel Lezaeta, quien deseaba ensayar en el niño Sierra un tratamiento que él denomina "naturista". El resultado no ha podido ser más satisfactorio, pues se encuentran cicatrizadas las lesiones supurativas óseas, que presentaba este desgraciado enfermo.

"Al terminar no puedo ménos que estampar mis felicitaciones al Sr. Lezaeta. (Firmado) **Dr. Alberto Santander**, médico del Hospital Huemúl".

Podríamos anotar muchas otras interesantes curaciones realizadas por la Medicina Natural, en enfermos declarados incurables por la Alopatía, pero no teniendo estas relaciones otro objeto que demostrar la eficacia de nuestros principios, creemos suficientes con lo expuesto.

CAPITULO XXVIII

Breve crítica de la Medicina Alópata

Antes de terminar la parte teórica de este libro y pasar a la parte práctica, conviene hacer un pequeño balance, para que el público se dé cuenta de la diversi-

dad de principios y procedimientos del Naturismo y la Alopatía.

Supongamos una casa plagada de bichos como baratas, moscas, pulgas, etc.; y, su dueño, empeñado en concluir con ellos, busca un técnico de la escuela alópata, el cual de acuerdo con sus teorías instala en dicha casa un laboratorio de venenos, los que distribuye por todas partes para concluir con los incómodos huéspedes. Al principio parece asegurado el éxito, pero ántes de mucho, vuelven a presentarse los enemigos que, nuevamente extinguidos con los venenos, periódicamente reaparecen. Desengañado del sistema, el propietario, que ha constatado deterioros en su edificio por acción de los venenos, cambia de criterio y encarga a un técnico naturista el saneamiento de su casa. Fiel a sus principios éste, sin atacar directamente a los insectos enemigos, hace un aseo esmerado de pisos, cielos y paredes de las habitaciones, consiguiendo así el desaparecimiento definitivo de los antiguos húspedes.

En este ejemplo vulgar se explica el criterio Alópata y Naturista para sanear o purificar al organismo, enfermo, es decir, para procurar la curación de las enfermedades. La Alopatía se empeña en perseguir al microbio como causante de las enfermedades y, por destruirlo, arruina y mata al organismo, donde aquel se aloja. El Naturismo que, en el microbio no vé una causa, sino un efecto de la enfermedad, que es una acumulación de basuras, subtancias extrañas, en el cuerpo, procede a limpiar el organismo, quitando así al microbio el terreno favorable para su vida y desarrollo, desapareciendo con éste la causa de cada anormalidad (enfermedad).

El Naturismo es la ciencia que nos enseña a vivir de acuerdo con la Ley Natural, evitando así la enfermedad o supriméndola si se ha caído en ella.

Siendo la enfermedad la sanción impuesta a la creatura por el quebrantamiento de la Ley Natural,

ella no puede desaparecer sino sometiéndose a sus preceptos. En consecuencia, el Naturismo exige del individuo el sacrificio de todo vicio, rectificando su vida extraviada. La Alopatía, en cambio, no contraría los gustos morbosos del enfermo, transije con su vida de vicios y caprichos y, por medios artificiales, se propone mantener una engañosa normalidad que haga compatible las exigencias de las pasiones sin freno con la ley fisiológica, que trata de imponer sus sanciones.

Resulta, pues, que la Alopatía es hija legítima de nuestros errores, y absolutamente artificial en su orígen y procedimientos.

Con lo expuesto, fácil es saber cual es la escuela verdaderamente científica. El Naturismo se basa en la Ley Natural, que impone sus normas a todo lo creado y que es fuente de toda ciencia, ya que emana de la ciencia misma, el Autor de la Creación.

La Alopatía se fundamenta en teorías, más o ménos ingeniosas, pero tan inciertas que están en perpétua evolución y confunden a sus mismos autores.

Se vé, pues, que no hay posibilidad de colaboración entre Naturismo y Alopatía, ya que sus fundamentos y procedimientos son opuestos.

Para el Naturismo la enfermedad existe mucho ántes de aparecer los síntomas y, éstos, no siendo la enfermedad misma sino su consecuencia, no deben ser sofocados directamente, sino que nos han de guiar en el empeño de favorecer la obra purificadora y curativa del organismo.

La Alopatía, confundiendo el síntoma con la enfermedad, se contenta con suprimir aquél, sin remover su causa, dejando el mal más arraigado que ántes, y la enfermedad aguda convertida en crónica.

Este error fundamental ha sido comprobado por médicos tan eminentes como el Dr. Paul Cartón que, con estadísticas elocuentes ha dejado establecido que en la proporción en que desaparecen las enfermedades

agudas, mediante el empleo de vacunas, sueros, inyecciones y drogas, aumentan las enfermedades crónicas.

Siendo diversos el orígen y el criterio del Naturismo y de la Alopatía, lógicamnte tienen que ser distintos también sus procedimientos curativos.

Como, para el Naturismo, la enfermedad es consecuencia del alejamiento del hombre de la Naturaleza, para curar al enfermo debe buscarse los agentes naturales fuentes de toda vida: el aire, la luz, el sol, el agua, la tierra, las plantas, el ejercicio físico y la alimentación vegetal.

La Alopatía, en cambio, como agentes curativos nos ofrece el veneno, base de toda droga y el cuchillo, instrumento del cirujano, ambos agentes de muerte.

Se comprende así el concepto corriente en medicina alópata de "enfermedad incurable".

Ha llegado a tal extremo, entre nosotros, el abuso de la botica, que puede decirse que hoy día existen dos enfermedades: la natural y la artificial. De la primera triunfaremos con nuestras defensas naturales, puestas en acción por medio de los agentes físicos bien empleados; de la segunda es a veces imposible salvar, pues nuestras propias defensas orgánicas quedan anonadadas por obra del tóxico inyectado o ingerido.

Que los naturistas no podemos curar porque no tenemos estudios universitarios, es tan infundado que basta observar la Naturaleza para ver que los animales, sin esos estudios, se curan sus propias dolencias. Por otra parte los títulos no dan las aptitudes que la Naturaleza niega.

Se comprende que para operar en el interior del cuerpo humano se necesitan conocimientos anatómicos, pero ellos son innecesarios para restablecer la salud del individuo por los medios naturales que obran exteriormente.

Consecuencia de lo expuesto, es que el Naturismo hace al hombre libre y feliz, alejándolo de la ame-

naza de enfermedad y de la muerte prematura; y la Alopatía, en cambio, mantiene al individuo en perpétua zozobra, esclavo del tóxico y del médico que se lo dosifica.

El Naturismo está caracterizado por la simplicidad, condición de toda verdad, y la Alopatía busca lo complejo, característica del error. Lo que dificulta levantar un proceso en que se establezcan los errores de la medicina facultativa es el hecho de que los testigos de estos errores están todos en el cementerio.

Y para que no se crea exajerado nuestro juicio veamos algunas opiniones de médicos eminentes que confiirman las nuestras.

El Dr. Eduardo Alfonso, español, se expresa así:

"En las Facultades de Medicina se carece de ideales, y este es el peor mal de la enseñanza. El alumno duda de lo que le van enseñando, y el profesor duda de lo que va a enseñar. Todo son hipótesis en materia de curación".

El Dr. Adr. Vander, dice: "Los médicos naturistas tienen la convicción absoluta de la eficacia de su sistema, con el cual pueden curar todas las enfermedades, aunque no a todos los enfermos. Esta convicción se basa en la observación clínica de las curaciones y está, pues, bien fundada, Todos los médicos naturistas son, por consiguiente, entusiastas del sistema natural, pero no sucede lo mismo a la escuela alópata, puesto que muchos de sus mismos representantes declaran un fracaso su terapéutica".

Del Prof. Dr. Seiling, de Berlín: "De un tratamiento verdaderamente curativo no se vé mucho. Es un secreto público que la Medicina, para la cual tan largo estudio es necesario, sirve de poco. Esto está probado por las condiciones de salud miserable, en las cuales se encuentra la humanidad".

Del Dr. Scholz, de Bremen, dice: "Si nosotros los médicos, queremos ser honrados, debemos confesar

que nuestro arte de curar es obscuro. Sobre la acción curativa de las medicinas no sabemos nada de positivo. Los fracasos de las drogas quedan en el misterio".

Prof. Dr. Valleix, catedrático: "¡Qué triste es ver cuan poco resultado se obtiene con la medicina, después de tantos años de estudio, de sacrificios y energías perdidas!. ¡Cuántos errores y cuan pocas verdades!".

El Dr. Schmidt, catedrático, dice: "Los medicamentos no curan enfermedad alguna. Estas sólo se curan por la fuerza vital del enfermo".

Y terminaremos con las siguientes palabras de J. Angelats y Alborná: "En consecuencia, tenemos que
" la Medicina si no estudia bien los hechos y fenóme-
" nos fisiológicos, y, si de ellos no se remonta a las
" causas y leyes generales, para desde allí descender a
" dar reglas prácticas y seguras de bien vivir, no será
" nunca ciencia ni arte útil, antes al contrario, seguirá
" siendo cada día más el azote y el aniquilamiento del
" Rey de la Creación".

EL ERRADO CONCEPTO DE ENFERMEDAD

imposibilita a la Medicina Facultativa para curar los males que aquejan al hombre

Está en la conciencia pública y también en la de los médicos inteligentes y honrados, que los procedimientos en uso, a base de venenos y mutilaciones, no sólo son ineficaces para suprimir o curar las enfermedades, sino que, a menudo, imposibilitan la curación verdadera.

Todo el edificio de la Medicina Facultativa, admirable sin duda por lo ingenioso de sus procedimientos artificiales y de los recursos con que cuenta, gracias al apoyo de los gobiernos, es, sin embargo, un mo-

numento que amenaza ruina porque sus fundamentos son falsos.

El errado concepto de enfermedad imposibilita a la Medicina Facultativa para curar los males que aquejan al hombre. Atribuída la enfermedad a una causa extraña y externa como la infección microbiana, los medios de curación se han desentendido de las necesidades fisiológicas del enfermo y, olvidando al organismo en que operan, han emprendido la caza del microbio, destruyendo a éste junto con el cuerpo del paciente. Se ha llegado así a practicar una ciencia aparatosa, en que la química y hasta la mecánica juegan el principal papel, con lastimoso olvido de la biología. Los medios de curación se han hecho cada vez más artificiales y, en consecuencia, más contrarios a la naturaleza del enfermo, el que así debe, a un mismo tiempo, defenderse de su mal y de los remdios más o ménos tóxicos del facultativo. Pretendiendo curar la **enfermedad** se pierde la idea de que sólo hay **enfermos,** y, sin sanar a éste, lo más que se consigue, combatiendo los síntomas, es transformar la enfermedad de **aguda** en **crónica.**

Siendo errado el concepto de **enfermedad,** la investigación de ésta es equivocada también; de donde resulta que el diagnóstico de la Medicina Facultativa no permite establecer la causa verdadera del mal; y, como consecuencia ineludible, el falso diagnóstico conduce fatalmente al tratamiento erróneo, imposibilitando la verdadera curación. El hecho de que se obtengan curaciones bajo la terapia medicamentosa, sólo prueba que hay enfermos dotados de naturaleza tan enérgica que reaccionan favorablemente, a pesar del falso tratamiento.

El médico jóven, de talento y honrado, desde que empieza la práctica de su profesión, cae en cuenta de que los resultados de sus generosos esfuerzos por salvar vidas no corresponden a sus nobles anhelos; y, que

la ciencia universitaria, adquirida con tantos afanes, es fuente de contínuas desilusiones, palpando diariamente el efecto negativo en la práctica de los principios profesados como dogmas. Sus deseos por llegar a una ciencia más racional y humana, capaz de satisfacer su espíritu profesional, se ven contrariadas por las exigencias del enfermo que, víctima de la ignorancia y del perturbado ambiente, reclama "**remedios**", es decir, agentes extraños, estimulantes o calmantes que, sin contrariar sus gustos, vengan a restablecer la armonía orgánica quebrantada por sus propios errores de vida. Así influenciado, el médico ha llegado a ser un instrumento, por no decir un agente, de las exigencias del ambiente, viéndose obligado a transigir con los caprichos del enfermo, para evitar que éste recurra a otro profesional.

Tenemos así explicada la razón del porqué, a pesar de sus errores, se mantiene una medicina anticientífica e inconveniente. Es el engranaje de la vida artificial, que falsamente llamamos **civilización,** imperio de intereses creados, el que toma al médico y al enfermo y lo llevan a la equivocada medicina sintomática, a base de drogas, sueros o inyecciones, siempre perjudiciales y mutilaciones innnecesarias. Por la fuerza de las circunstancias apuntadas, el médico mejor inspirado, se convierte en un agente de laboratorio o, cuando ménos, en despachador de recetas, cayendo, a veces sin darse cuenta, en la **recetomanía,** en la **venenoterapia** y en la **polifarmacia.** Por su parte el público dispensa sus favores y rodea de prestigio al médico que prescribe más drogas, envenena con más desplante y mutila con más audacia.

Y a todo esto se llama **ciencia médica!**

Signos de los tiempos es que esta falsa diosa cuente con adoradores en el gobierno, en la sociedad y aún en el modesto pueblo. Algo semejante ocurre también con la morfina, cocaína, el alcohól, etc.

Sin duda la diaria propaganda por avisos que, sin reparar en gastos, se publican en la prensa del mundo, mantienen este engaño colectivo, que pone a contribución el bolsillo de los enfermos que, en su ignorancia creen poder comprar la salud que sólo está reservada por la Naturaleza a los que cumplen sus leyes inmutables.

Felizmente asistimos a la renovación de valores en el mundo entero y, cumpliendo leyes fatales, la Medicina Facultativa deberá abandonar el campo al Naturismo, única tabla de salvación de la Humanidad que sufre.

Son los propios médicos los que, dándose cuenta ya, de los errores de la medicina en uso, levantan su voz de hombres honrados, y concientes de su noble misión, para señalar la necesidad que hay de poner término a la actual época de errores de la medicina.

El reputado médico español Dr. Don Antonio Espina y Capo ha dicho en el Ateneo de Madrid: "La
" mayoría de los médicos viejos mueren escépticos y,
" a veces, arrepentidos; ménos médicos que al empe-
" zar la carrera". Comentando este concepto, el Dr. Eduardo Alfonso, español también, dice: "Palabras
" éstas que nos revelan claramente la desorientación
" que, a pesar de todos los adelantos, reina en la medi-
" cina alopática, que no ha logrado encontrar los re-
" sortes fundamentales de la curación de las enfer-
" medades".

Por su parte el Dr. J. Angel Vidaurrázaga, sábio iridólogo, se expresa así: "Estamos en vísperas de la bancarrota de la Medicina oficial, que se derrumba con toda su aparatosa brillantez pseudo-científica, a causa de tener, como el ídolo babilónico, los piés de barro. Y, este derrumbamiento, inevitable por la falta de base sólida, y, acelerado por el empuje de las nuevas concepciones, diáfanas y sencillas, de la verdadera ciencia médica, acarreará, sin duda, incalulables beneficios a la humanidad".



SEGUNDA PARTE

Tratamiento de las enfermedades

INTRODUCCION

En el texto de la parte primera de este libro hemos dejado bien establecido que dentro del criterio naturista no hay enfermedades, sólo hay enfermos; que la medicina natural no cura con remedios sino con "régimenes" de vida, de acuerdo con la Ley Natural; y que el tratamiento naturista no se dirige e expulsar tal o cual enfermedad, sino que hace desaparecer todas las manifestaciones morbosas por igual, porque conduce a la normalidad de todos los órganos del cuerpo y de todas sus funciones. El médico naturista jamás olvida esta gran verdad magistralmente expuesta por Letamanti en su célebre postulado: "Nuestro cuerpo es un solo órgano, cuya única función es la vida".

Sin embargo, para amoldarnos al concepto vulgar de enfermedad y facilitar, en un momento dado, la consulta de las indicaciones y consejos expuestos en el texto de esta obra, vamos a clasificar, con los nombres corrientes de enfermedad, los distintos aspectos del estado morboso que se presentan en los enfermos.

En la primera parte hemos visto los medios naturales de curación y la forma de aplicar el aire, la luz, el sol, el agua, la tierra, etc. Al tratar de cada en-

fermedad en esta parte indicamos sólo las aplicaciones más sencillas, al alcance del más desvalido, a fin de hacer más fácil el tratamiento de los casos de enfermedad, sin perjuicio que, las personas que quieran aprovechar el beneficio de las otras aplicaciones expuestas anteriormente, lo hagan siguiendo las indicaciones dadas en su lugar.

Absceso

Se conoce con este nombre una acumulación de pus en un punto determinado del cuerpo, que generalmente se presenta como una hinchazón. Si hay inflamación aguda, con dolor y fiebre, se llama **absceso caliente,** y si es crónico, **absceso frío.** Los abscesos pueden ser superficiales, como un furúnculo y profundos como en la apendicitis, en la que el apéndice se convierte en un depósito de pus. Los abscesos superficiales conviene madurarlos, para que sea expulsada la materia morboso, pero los profundos, en caso de abrirse pueden determinar complicaciones graves, como en la apendicitis, que por esta causa puede causar peritonitis. Los abscesos internos en lugar de madurarlos, debe procurarse que el organismo los reabsorba poco a poco, a fin de que la materia morbosa que contienen sea eliminada por los órganos eliminadores.

Tratamiento. Siendo todo absceso manifestación de impurificación orgánica, debe estimularse las eliminaciones morbosas con transpiraciones generales, con baños de vapor o de sol y aplicaciones hidroterápicas, según sea la naturaleza del enfermo, siendo excelente, en todo caso, dos o tres baños genitales de 15 a 30 minutos, término medio, cada uno. En los abscesos superficiales se activa la maduración con saquitos calientes de semillas de pasto miel, aplicándolos dos o tres veces al día, por espacio de una hora cada vez, más o ménos.

En los abscesos internos que no conviene madurar, se aplicará en el sitio correspondiente, para dormir con ella, cataplasma de cuajada de leche; y en el día baño local de sol con hojas verdes sobre la piel.

En todo caso hay que normalizar la digestión con un régimen vegetariano y, en lo posible, a base de frutas, semillas y ensaladas.

Acido úrico

El ácido úrico se acumula en el organismo por exceso de albuminas, provenientes por lo general, de carnes, pescado, queso, huevos, legumbres secas, callampas, cacao, etc. El alcohól, lo mismo que el té y el café, en exceso, conducen a la acumulación de ácido úrico. El ácido úrico produce la arterio-esclerosis, angina-péctoris, apoplegía, enfermedades de los riñones, hígado, vejiga, formando cálculos en estos órganos, dolores de cabeza, reumatismo y gota.

El ácido úrico es causa del **artritismo,** mal crónico, hoy endémico en las ciudades y que determina la muerte prematura de gran parte de la población urbana.

Se combate el artritismo estimulando la transpiración con baños de sol o vapor, y frotación o pistón diarios en verano y baños genitales, especialmente en invierno; y, sobre todo, con régimen alimenticio vegetariano, con desayuno de frutas ácidas, especialmente naranjas, fresas, frutillas, y una hora antes de desayuno, limón.

Almorranas o Hemorroides

Estas anomalías son consecuencia de la inflamación y dilación de las venas que terminan en el recto, y en el ano. Las dilaciones de las venas se llaman **várices** y las almorranas son las várices del intestino.

Las venas se dilatan principalmente por debili-

dad de los tejidos de sus paredes, a causa de acumulaciones de materias extrañas a travez de la trama celular; y, también por obstáculos en la circulación de la sangre, como el corsé, las ligas, cinturones, zapatos apretados y embarazo anormal. Igualmente los tumores y las inflamaciones del útero o matriz, que cambian la posición de este órgano, son causa de almorranas, lo mismo que el estreñimiento.

Con frecuencia se expulsa sangre y otros humores por las almorranas, llegando la pérdida de sangre a producir debilitamiento general; sin embargo, es peligroso suprimir artificialmente estos procesos, por cuanto en esa forma el organismo se descarga de materias tóxicas que, al no ser expulsadas, pueden atacar otros órganos y aún el cerebro, como sucede muchas veces.

La operación o extirpación de las almorranas no cura el estado de enfermedad, el que con ella cambiará de síntoma solamente, porque la operación no suprime la causa del mal, siendo ella generalmente perjudicial, ya que el enfermo, creyéndose curado, seguirá su vida de errores que le acarreará mayores males.

Tratamiento.—Hay que purificar la sangre con régimen vegetal a base de frutas y semillas y derivar la fiebre interna que mantiene la inflamación, lo que se conseguirá con el baño de tronco o con dos y tres baños genitales al día, de 20 a 40 minutos cada uno.

Los baños de sol con transpiración o vapor general, o de silla, están indicados siempre, con moderación estos últimos. Buen resultado da también, al acostarse, inyectar en el recto el jugo de un limón, que se dejará todo lo posible ahí.

Habiendo en estos casos un estancamiento sanguíneo en el bajo vientre, conviene favorecer la circulación de la sangre con la frotación diaria, a todo el cuerpo al despertar, y pistón a medio día, si a esta hora no se hace otra aplicación hidroterápica. Durante

la noche, es muy eficaz la faja derivativa sobre vientre y riñones en T., pasando también por entre las piernas.

Amígdalas

Las amígdalas son dos glándulas situadas a los lados de la garganta y que desempeñan el papel de guardianes, que defienden al organismo contra las substancias extrañas que pueden entrar al interior por la boca. Las amígdalas, no sólo destruyen las materias impuras que vienen de fuera, sino también las que circulan en la sangre.

En el diagnóstico de las enfermedades hemos visto que la inflamación de las amígdalas denuncia sangre mala, cargada de impurezas, y, lógicamente, nos indica la necesidad de purificar el fluído vital. Sin embargo, el criterio médico cree que extirpando las amígdalas ha desaprecido el enemigo, procediendo el cirujano a la operación correspondiente con la que, sin remover la causa del mal se priva al organismo de una de sus defensas naturales más fieles.

El resultado de procedimiento tan absurdo es que, no efectuándose la defensa orgánica en la puerta de entrada, los órganos defensores del interior deben recargar su trabajo, y, como el apéndice tiene análoga misión que las amígdalas, desaparecidas éstas, forza su actividad, recargándose de impurezas, causa de la inflamación de este órgano, tan conocida con el nombre de **apendicitis**, el que a su vez es extirpado porque no se sabe curarlo.

Tratamiento.—Durante la crisis aguda y la fiebre conviene abstenerse de alimentos, especialmente de los sólidos. Es conveniente beber limonadas, repetidas veces y en corta cantidad, alternando con jugos de uvas, o naranjas, o manzanas o zanahorias. Una o dos veces al día se puede tomar infusión de salvia o menta

y hacer gárgaras con cocimiento de limpia-plata, flores de árnica y un poco de fenogreco. Como aplicación local se mantendrá durante el día una y otra durante la noche, cataplasma de leche cuajada bien fría. En la misma cama se puede tomar el baño de vapor del busto, con limpia-plata, de 15 a 20 minutos, consiguiéndose con el sudor descongestionar las amígdalas. No siendo posible el baño de vapor se hará un **paquete entero** una hora. Los baños genitales, uno a tres, durante el día, atraerán hacia abajo la inflamación, si no ha cedido con otros medios.

En los casos crónicos hay que procurar normalizar la digestión con régimen alimenticio vegetariano, con desayuno exclusivamente de frutas crudas frescas o secas remojadas. Los baños genitales podrán hacerse diariamente de uno a tres y la frotación diaria al despertar. Un vapor completo por semana o baño de sol con sudación en verano, favorecerán la purificación de la sangre.

Anemia

Esta enfermedad es corriente en las ciudades, especialmente entre las niñas que están en el período de su desarrollo; y, tiene por causa común, no falta de sangre, sino mala composición de la misma, por régimen alimenticio inadecuado, con carencia de vitaminas y sales minerales; y, también, por vida innatural con poco ejercicio y falta de aire puro. Esto último es la causa de que las personas que viven en malas condiciones higiénicas, como mineros, operarios de fábricas mal ventiladas y habitantes de habitaciones sin luz y aire sufran de este mal.

La anemia puede producirse también por pérdida de sangre en una hemorragia, pero en este caso, generalmente será pasajera la afección, porque el organis-

mo en buen estado repone rápidamente las pérdidas del líquido vital.

Hay muchas substancias extrañas que, introducidas en el cuerpo, destruyen elementos importantes de la sangre, produciendo anemia, en consecuencia. Así el mercurio, el plomo, el arsénico, el zinc. etc., producen este resultado, lo que demuestra el error de la medicina facultativa al usar estas drogas con la idea de curar una enfermedad, pues con ellas empeora la condición de la sangre, olvidando que para obtener curaciones, es necesario tener una sangre sana y fuerte que permita la eficaz defensa del organismo.

Los síntomas principales de la anemia son: color pálido o amarillento, el interior de los párpados faltos de color rojo, lo mismo que los labios y la mucosa de la boca; frialdad de los pies y de las manos; debilidad general y pereza, falta de apetito, frecuentes dolores de cabeza, pérdida de la memoria y de la voluntad, desmayos, perturbaciones de la vista, etc.

Tratamiento.—Siendo la causa de esta enfermedad nutrición insuficiente hay que regularizar ésta, asegurando una buena digestión con productos vegetales, lo más posible, crudos y especialmente, ensaladas, frutas sin mondar y semillas como nueces, avellanas o almendras. El pan blanco debe ser sustituído por pan integral y los caldos de carne por caldo de cereales, para lo cual se hace hervir hasta reducir el contenido a la mitad en un litro de agua, una cucharada de trigo, otra de maíz, otra de cebada y otra de avena. En este caldo se prepararán sopas espesas de pan completo, trigo machacado, frangollo o verduras.

Como la nutrición, a la vez que estomacal es aérea, se cuidará de respirar aire puro a toda hora, durmiendo con la ventana abierta, aunque el tiempo esté frío y respirando profundamente al aire libre, haciendo ejercicios de ascención de cerros, cuidando de evitar el agotamiento.

Diariamente al despertar se dará una frotación de agua fría a todo el cuerpo, volviendo a la cama por una hora, sin secarse. Antes de almuerzo se dará, diariamente si es posible, baño de sol, que empezará por las piernas por un cuarto de hora, para llegar a una o más horas con sólo la cabeza a la sombra. El pistón diario, a medio día, calentando el cuerpo con ejercicios antes y después de la aplicación, es uno de los estimulantes más benéficos para los anémicos, en su lugar podrá tomarse un baño genital de 15 a 30 minutos.

Antes de terminar este punto diremos que, en vista de que en la anemia hace falta hierro en la sangre, los médicos alópatas prescriben "tónicos ferruginosos" a base de preparados minerales inorgánicos, los que, lejos de favorecer al enfermo, lo perjudican, introduciendo en su sangre un producto inservible, ya que los minerales sólo los aprovecha el organismo vitalizados por el vegetal. Por eso decía Kneipp: "más hierro asimilable hay en una hoja de espinaca, que en el mejor preparado ferrujinoso de botica". Todos los vegetales y frutas contienen hierro y éste abunda especialmente en las espinacas, lechugas, alcachofas y tallos crudos, manzanas y fresas o frutillas.

Anginas

Se da este nombre a toda clase de inflamaciones o catarros de la garganta, y su tratamiento es análogo al indicado para las enfermedades de las "amígdalas".

Ano

Enfermedades del ano. El ano es el orificio en que termina el intestino recto y que dá salida a los excrementos. Los estados de enfermedad más comunes del ano son: Prolapso del recto; inflamación del ano; tumores del ano; fisuras del ano y fístulas del ano.

Veamos cada uno de estos casos.

Prolapso del recto

Generalmente ocurre en niños y mujeres y consiste en la salida del intestino recto al defecar. Su causa más común es el extreñimiento que, recargando de materias extrañas los músculos correspondientes, éstos se debilitan, cediendo facilmente.

Tratamiento.—Normalizar la digestión con un régimen vegetariano, con mucha fruta; fortificar los órganos del bajo vientre con ejercicios gimnásticos, especialmente de flexiones y derivar las materias morbosas del bajo vientre por medio de vapores de asiento y baños genitales, que variarán según sea la naturaleza del enfermo, de acuerdo con lo dicho sobre ellos.

Inflamación del ano

Las diarreas, accidentes, tumores, enfermedades de los órganos genitales o introducción de cuerpos extraños, pueden provocar este mal y su tratamiento será análogo al anterior.

Tumores del ano

Si son malignos se tratarán como se indica en el cáncer y en caso contrario, puede seguirse las indicaciones dadas para las almorranas o abscesos.

Fisuras o grietas del ano

Son úlceras estrechas y alargadas que duelen mucho durante o después de evacuar. Su tratamiento es análogo al indicado en el prolapso del recto.

Fístulas del ano

La fístula es un canal que el organismo forma para dejar pasar las substancias extrañas de abscesos o tumores y lógicamente no debe cerrarse porque se impediría la obra defensiva del organismo, llevando al interior la materia corrompida y produciendo con ello mayores males.

La causa de esta enfermedad es acumulación de impurezas a causa de mal régimen álimenticio y el remedio está en favorecer las eliminaciones morbosas por medio de vapores y baños genitales, de éstos uno a tres diarios y de 20 a 40 minutos según la naturaleza del enfermo; los vapores de silla serán día por medio, alternando con la faja derivativa sobre vientre y riñones, en T, que se dejará puesta toda la noche. Sobre la boca de la fístula se mantendrá constantemente emplasto de fenogreco, que se cambiará cada 8 a 10 horas.

En todas las afecciones del recto, conviene el jugo de un limón, que se introducirá al acortarse, dejándolo toda la noche.

Anuria.—Supresión de orina

No hay que confundir la anuria, que es la supresión absoluta de secreción de la orina por grave inflamación de los riñones, con la retención de orina, que, siendo producida en estos órganos queda retenida en la vejiga por inflamación del canal de salida o de la próstata, glándula que queda rodeando el cuello de la vejiga. En ambos casos el tratamiento será el indicado para las enfermedades correspondientes.

Apetito

El apetito es la advertencia del organismo que de-

sea alimentarse y que más propiamente debe llamarse hambre. La falta de apetito es síntoma de enfermedad, como lo es también ese deseo constante de comer algo. Propiamente el concepto "hambre" corresponde a la necesidad fisiológica y "apetito" al falso concepto de esa necesidad.

En las fiebres, la falta de apetito es resultado de que el organismo está empeñado en su purificación y no necesita introducir alimentos, que le serán perjudiciales. Activando las eliminaciones con la transpiración y bebidas de agua natural o con jugo de limón, se facilitará el apetito cuando el organismo necesite y pueda alimentarse. Se comprende que es un absurdo comer sin apetito y con ello, en lugar de alimentrase, se intoxica.

Arterias

Las arterias son vasos muy resistentes, encargados de llevar la sangre desde el corazón a todos los órganos del cuerpo. Sus paredes en estado normal son elásticas y se contraen o dilatan siguiendo los movimientos del corazón, lo que ayuda a la circulación de la sangre y constituye el pulso. Las alteraciones del pulso denuncian anomalías del corazón o de las arterias.

Arterioesclerosis

Esta es la enfermedad más común de las arterias y consiste en que sus paredes están endurecidas y engrosadas a consecuencia de la acumulación de materias extrañas entre su tejido, perdiendo así su elasticidad y resistencia, con lo que se dificulta la circulación de la sangre y la buena nutrición de los tejidos, que por esta causa tienden a la degeneración.

Las circunstancias que fovorecen el desarrollo de

esta enfermedad son: 1.o Alimentación innatural y en exceso; 2.o Falta de ejercicio físico y de transpiración; y 3.o Exceso en trabajos intelectuales y físicos, especialmente, excesos sexuales. Sin lugar a duda es la alimentación innatural y en exceso la causa principal de este mal crónico, hoy tan extendido en las ciudades y especialmente entre la gente acomodada.

Tratamiento.—Régimen de alimentación vegetariana con mucha fruta, especialmente en el desayuno, dando preferencia a las naranjas, uvas, fresas, frutillas y tomates.

Además hay que activar las eliminaciones por medio de la transpiración moderada, con baños de sol o vapor suave, de poca duración y seguidos de abluciones de agua fría con paño empapado; los baños genitales son excelentes también como derivativos, pudiendo tomarse uno o dos diarios, de 20 a 40 minutos, según sea verano o invierno. Se impone sobre todo una vida higiénica y moderada, cumpliendo todos los preceptos de la Ley Natural.

Asma

Es una enfermedad nerviosa de los órganos de la respiración. Si se presenta sólo por períodos, se puede considerar como un calambre nervioso, causado por el mal funcionamiento de estos órganos a causa generalmente de violentos sufrimientos, siendo entonces fácil de curar rápidamente.

El asma propiamente dicha, es enfermedad de los pulmones o del corazón. En el primer caso, se procurará mantener suelto el cuello y se tendrá cuidado de respirar aire puro en todo momento. Por lo general, a pesar de sus apariencias, el asma no es enfermedad peligrosa; solamente cuando los ataques son muy frecuentes se debilita el corazón y se nota gran decaimiento en las fuerzas corporales. El tratamiento del asma pulmo-

nar, procurará normalizar la digestión mediante una dieta sin carnes, aliños ni exitantes. En los casos agudos el enfermo debe guardar cama unos tres días, haciendo tres frotaciones completas de agua fría al día, una al despertar, otra a medio día y la última en la tarde. Entre las frotaciones, se aplicarán sobre pecho y espalda, durante una o dos horas, saquitos calientes de semillas de pasto miel, cambiándolos cada 20 minutos. En los días siguientes se seguirá con frotaciones y tierra fría sobre los pulmones y espaldas, una vez al día, durante una hora. En la noche se dormirá con cataplasma de cuajada de leche sobre las espaldas. Como bebida un té de limpia-plata, liquen islándico y tusílago.

El asma es enfermedad mucho más peligrosa cuando está comprometido el corazón. Se vigilará la digestión observando una dieta a base de frutas y ensaladas; y el enfermo guardará reposo en cama con la cabeza y el pecho levantados, cuidando de mantener caliente los pies y las manos. Las frotaciones completas con agua fría, siempre que los pies estén calientes, alternando con frotaciones parciales del pecho y espalda aliviarán al enfermo; siendo especialmente recomendable el baño genital que descongestiona el pecho.

Bazo

Este órgano glandular está situado en el vientre, en el lado izquierdo y es uno de los agentes encargados de la defensa del organismo, destruyendo substancias extrañas y tóxicas, motivo por el cual el bazo se irrita e inflama en las enfermedades infecciosas. Las enfermedades del bazo son pues, consecuencia de impurificación de la sangre, y su tratamiento, además de una dieta vegetariana debe favorecer las eliminaciones morbosas por la transpiración o envolturas, si el enfermo está en cama, siendo el sandwich de pasto miel el medio más indicado para transpirar en el lecho. Las

frotaciones en número de seis, una cada hora, aplicando después de cada una un pañito frío en la parte afectada, son también excelentes para purificar la sangre y descongestionar los órganos internos, lo mismo que los baños genitales.

BRONQUIOS

Bronquitis aguda o catarro, Bronquitis crónica, Bronconeumonia y Coqueluche o tos ferina

Con este nombre se conoce a los conductos que de la tráquea entran en el pulmón correspondiente, dividiéndose en ramificaciones cada vez más pequeñas, hasta terminar en tubos finísimos y, por fin, en vesículas, cuyas paredes permiten el intercambio del aire con la sangre.

La función de los bronquios es, pues, conducir el aire puro del exterior a todas las partes de los pulmones y expulsar el mismo aire después de ser utilizado junto con otros desechos orgánicos.

Las enfermedades de los bronquios son causadas por materias extrañas, que buscan su salida al exterior, provenientes de los pulmones o de otros órganos, en forma de pus o mucosidades. Las impurezas del aire como polvo, gases, humo, etc., pueden también afectar estos órganos. Las afecciones de los bronquios son las siguientes: Bronquitis aguda o catarro de los bronquios; bronquitis crónica; bronconeumonia, asma bronquial y coqueluche o tos ferina.

El fundamento de todos estos estados es el mismo, aunque sus manifestaciones son diferentes; por este motivo el tratamiento es uniforme.

Para curar las enfermedades de los bronquios hay que empezar por normalizar la digestión, siguiendo un régimen vegetariano y cuidar de respirar aire puro a

toda hora, haciendo frecuentes respiraciones profundas.

Como aplicaciones derivativas se recomienda el vapor al busto al acostarse, de 15 a 30 minutos, haciendo frotación local de agua fría después, para limpiar el sudor; al despertar frotación fría con paño mojado, a todo el cuerpo, y, en el día uno o dos baños genitales de 20 a 40 minutos, y no siendo estos posible, envoltura o paquete de piernas, un día y al otro otra envoltura o paquete medio, alternando.

En los casos agudos con fiebre hay que hacer transpirar, haciendo una frotación de agua fría cada hora a todo el cuerpo, abrigándose enseguida en la cama sin secarse.

Si hay dolor se aplica saquito caliente de pasto miel en la parte afectada, haciendo frotación local fría previamente. También la cataplasma fría de cuajada de leche es calmante y derivativa, estando indicada en la noche para dormir con ella en la parte dolorida. Una tizana de limpia-plata, liquen islándico, ortigas, tusílago, altea y un poco de fenogreco es muy eficaz como disolvente de las mucosidades del pecho y puede tomarse una cucharada cada hora.

Cálculos o piedras

Los cálculos son acumulaciones morbosas endurecidas y pueden formarse en diferentes partes del cuerpo, especialmente en la vescícula biliar y en los riñones. Los cálculos de la vejiga se llaman "mal de piedra". Hablaremos por separado de cada uno de estos males, más adelante.

Cólicos

Por cólico se entiende el dolor producido por el espasmo o contracción violenta de cualquiera de uno de-

los tubos que conducen una u otra substancia en el organismo, como son los intestinos, cuya contracción dolorosa y violenta se llama "cólicos intestinales"; el colédoco, canal que conduce la bilis del hígado al intestino y cuya contracción, también muy dolorosa, se llama "cólico hepático"; el uréter, que conduce la orina del riñón a la vejiga y cuya contracción se llama "cólico nefrítico". Además del tratamiento general de frotaciones, vapores y baños genitales, para quitar los dolores de los cólicos se aplica saquitos calientes de semillas de pasto miel que, después de hervir quince minutos, se estrujan bien sobre el asiento de una silla de junco, aplicándolas bien calientes, sin quemar, sobre la parte dolorida, donde préviamente se hace una frotación fría local, colocando sobre el saquito unos diarios o un impermeable que se cubre con paño seco de lana, para impedir que se vaya el calor.

Estos saquitos se renovarán cada veinte minutos, para lo cual se tienen dos listos, haciendo siempre la frotación fría local y prolongando las aplicaciones hasta que desaparezca el dolor lo que, generalmente sucede pronto.

El régimen vegetariano extricto, a base de frutas, semillas, como nueces, ensaladas y tubérculos es indispensable en estos casos.

Corazón

Este es el primer órgano que entra en funciones al iniciarse la vida y es también el último que nos abandona. La sangre para circular en todo el cuerpo y a travez de sus tejidos necesita ser impulsada continuamente por una fuerza que al mismo tiempo que la lleve a las extremidades, la retire de allí para nuevamente lanzarla a las partes más apartadas del interior. Este maravilloso trabajo lo hace el corazón, que tiene el mecanismo de una bomba aspirante e impelente. Siendo

tan importante la función que desempeña este órgano en el cuerpo, ha sido dotado por el Creador de una resistencia a toda prueba, no existiendo enfermedades propias de esta víscera, debiéndose sus alteraciones a la mala calidad de la sangre que debe movilizar. Así como una bomba para riego, de buena construcción, trabajando con agua potable no se altera con el uso y tiene duración indefinida, ocurrriendo lo contrario cuando el agua está cargada de substancias extrañas, el corazón que trabaja con sangre libre de impurezas nunca enferma. Por esto cuando al Padre Tadeo le hablaban de enfermedades y muerte atribuída al corazón, decía: "nadie se enferma ni muere del corazón, sino de la sangre mala".

Todas las enfermedades del corazón se curan purificando la sangre, para lo cual hay que normalizar la digestión con una dieta vegetariana, a base de frutas crudas, nueces, almendras o avellanas, ensaladas y tubérculos o raíces. Además hay que eliminar las materias extrañas acumuladas por medio de la transpiración moderada y los baños genitales que, como en ninguna enfermedad, son eficacísimos en los males del corazón.

Lo que más fatiga al corazón es: comer y beber demasiado; respirar aire impuro; excesos de trabajo corporal y abusos en los deportes; excesos sexuales; el alcohól, café, té, estos tres verdaderos venenos para el corazón, y las emociones grandes y contínuas. Cuando un órgano importante está enfermo, el corazón tiene que trabajar más intensamente, como sucede con frecuencia en las afecciones de los riñones o en las pulmonías.

La obesidad, cubriendo más o menos, de grasa el músculo, obliga al corazón a un mayor esfuerzo, que lo debilita y atrofía; efecto análogo se produce por falta de elasticidad de las arterias y venas, en la arterioesclerosis.

Los desarreglos digestivos repercuten siempre en el corazón, alterando y perjudicando su funcionamiento, de donde resulta que los enfermos del corazón deben ser metódicos, sóbrios y prudentes en sus comidas.

Las crisis del corazón o sus estados graves requieren absoluto reposo en cama, procurando mantener la posición medio sentado. En los casos de palpitaciones es útil aplicar "compresas frías" de cuatro a ocho dobleces, sobre el corazón, de diez a treinta minutos, cubierta con paño seco de lana, pudiendo éstas repetirse varias veces en el día. Las envolturas en saquitos calientes de semillas de pasto miel, de rodillas a pies y de codos a manos, hacen descansar el corazón, permitiéndole trabajar con menos sangre, ya que estas aplicaciones tienen la propiedad de atraer la congestión sanguínea al punto en que se aplica. La compresa o faja derivativa sobre vientre y riñones, o la compresa dorsal o la abdominal sola, descargan de sangre el pecho y descansan el corazón.

En los enfermos del corazón debe procurarse mantener los pies siempre calientes.

Durante una crisis del corazón debe evitarse todo lo que dificulte la circulación de la sangre y mantener corriente el cuerpo, recurriendo a los lavados intestinales con agua fría natural si no se descarga diariamente el vientre. No habiendo apetito el enfermo tomará sólo jugo de frutas crudas, agua con limón o caldo de cereales.

Diabetes azucarada

Se conoce con este nombre una enfermedad de la nutrición, que imposibilita al organismo para asimilar y aprovechar el azúcar de los alimentos, viéndose el cuerpo obligado a expulsar por la orina esta substancia que, al quedar en su interior, le perjudicaría como cualquier substancia extraña.

Regida nuestra naturaleza por leyes inmulables, que la llevan a mantener la vida, no puede obrar en su perjuicio, de aquí que si expulsa por la orina el azúcar de los alimentos es porque, no estando en aptitud de aprovechar este producto, su permanencia en el organismo sería causa de perturbación, y, por tanto, de enfermedad mayor.

Sin embargo, la medicina facultativa, artificial en sus concepciones y procedimientos, no interpreta con lógica la obra de la naturaleza, para llegar a descubrir su causa última, sino que, confundiendo la enfermedad con el síntoma, combate éste para procurar hacerlo desaparecer, dejando latente la causa original y, como lógica conclusión, llega a considerar la diabetes como "enfermedad incurable".

La diabetes hace víctimas, especialmente entre las personas que tienen medios de fortuna para darse una vida de placeres y ocio, abusando de la buena mesa y privando a su cuerpo de ejercicio físico y aire puro. Esta enfermedad es desconocida entre los campesinos, que transpiran en el trabajo diario al aire libre y que se alimentan frugalmente.

La orina del diabético es abundante, llegando por lo común, a tres o cuatro litros diarios y pudiendo alcanzar en algunos casos a diez o quince litros. Naturalmente esta pérdida tan abundante de líquidos provoca una sed insaciable. Además de estos síntomas puede haber insomnio, dolor de cabeza, picazón de la piel, trastornos en la vista y debilidad general. Suele haber gran apetito, pero, a pesar de que el enfermo come mucho, va perdiendo carnes porque el organismo no puede aprovechar debidamente los alimentos.

Antes de tratar de la curación de la diabetes por el naturismo quiero hacer ver el error que significa el procedimiento prescrito por la medicina facultativa para curar esta enfermedad. El médico alópata procura a todo trance que desaparezca el azúcar de la orina

por medio de medicamentos y un régimen antinatural de alimentación, como es suprimir los alimentos que pueden producir azúcar, substituyéndolos por carnes y otros productos concentrados. Lo que se consigue con procedimiento tan errado es engañar al enfermo y dejar a éste más intoxicado, aumentando en el cuerpo la acumulación de substancias extrañas y obligando a los órganos de la digestión a un trabajo excesivo, agravando así el estado del paciente que, a pesar de la sobre alimentación, cada día sigue perdiendo fuerzas y peso. No es de extrañar, pues, que tratada la diabetes en forma tan anticientífica sea una enfermedad incurable.

El Naturismo, como en todos los casos, para curar la diabetes va a remover la causa que ha producido el mal y, siendo ésta la vida antihigiénica y contraria a la Ley Natural, reintegra al enfermo a una vida de orden y observancia de la higiene naturista, prescribiendo un régimen alimenticio a base de frutas crudas y semillas, como nueces, sin importarle el que se ingiera o no azúcar natural, porque no es esto lo que se va a enmendar, procurando sólo restablecer la normalidad digestiva, de donde resultará la armonía general, la salud.

El Dr. Prof. Vander cita el siguiente caso que corrobora lo expuesto: "Durante y después de la guerra la mayoría de las poblaciones alemanas estuvieron obligadas, durante aquellos años, a una alimentación escasa y pobre, y en consecuencia desapareció casi por completo la diabetes, que antes, con la alimentación abundante, estaba tan extendida. Esto demuestra que con una alimentación inadecuada, escasa y de calidad inferior, aunque casi vegetariana por escasez de carnes, grasas, huevos, leche, etc., etc., se curaba la diabetes. Cuanto más fácil se curará con un régimen vegetariano adecuado, en combinación con los otros procedimientos naturales".

Los alimentos que más convienen al diabético son paltas, manzanas, fresas, frutillas, naranjas, nísperos, cerezas, nueces, almendras, avellanas, aceitunas sin sal, aceite, pan integral (poco) sopas de trigo machacado o de quaker, verduras, espárragos, alcachofas, callampas, repollos, coles, coliflor, apio, lechugas, espinacas, porotos tiernos, arvejas tiernas (pocas) acelgas, habas tiernas, pencas, tallos, cebollas, achicoria, tomates, pepinos, rábanos grandes, etc.

Ejemplo de un menú para diabético:

Al despertar un vaso de agua pura.

Desayuno.—Manzanas o naranjas (una a tres) y nueces o almendras.

Almuerzo.—Una ensalada abundante, especialmente lechugas, una tortilla de verduras con huevos y algún poco de queso fresco, si se desea. De postre una manzana o almendras.

Onces.—En invierno conviene suprimirlas, haciendo más temprano la comida; en todo caso a esta hora bastará alguna fruta de las indicadas y especialmente manzanas.

Comida.—Una ensalada abundante, una taza de caldo de cereales (hervir trigo, maíz, cebada y avena) o de verduras con una yema de huevo o sin ella, y un poco de pan integral con nueces o requesón.

Como aplicación hidroterápica recomendamos la frotación de agua fría total al despertar, volviendo a la cama, sin secarse, por una hora, y los baños genitales. Kuhne, de 15 a 30 minutos, de uno a tres por día, según la estación y fuerzas del enfermo. El baño de vapor de cajón es también muy conveniente al diabético, pudiendo tomarlo semanalmente si tiene fuerzas y está muy recargado; en verano es mejor el baño de sol, seguido de frotación de agua fría.

La vida al aire libre, con ejercicio moderado y transpiraciones es de gran utilidad en la curación de la diabetes.

Dientes

Los dientes y muelas desempeñan un papel de la mayor importancia en nuestras funciones orgánicas, siendo su concurso indispensable para una buena digestión y, en consecuencia, para formar sangre pura.

El hombre que se alimenta de frutas, semillas y ensaladas crudas no sufre de caries ni suciedad a la dentadura, pero el hombre civilizado, con la alimentación innatural cocinada, ensucia sus dientes y los destruye por efecto de las fermentaciones intestinales que desarrollan ácidos corrosivos. A fin de evitar estos inconvenientes es necesario asear diriamente la dentadura, a lo ménos al levantarse y al acostarse, usando un cepillo adecuado y empleando agua caliente con cenizas de romero. Las pastas dentríficas son perjudiciales porque casi todas contienen piedra pomes en polvo o creta, que gastan el esmalte de los dientes y suben las encías. Los dientes careados denuncian malas digestiones y a su vez son causa de perturbaciones digestivas y de intoxicación de la sangre, originando, por esta causa, enfermedades gástricas del hígado, riñones y del corazón, Hay pues, que examinar todos los años, la dentadura, empastando las caries y extrayendo todo lo que no admita compostura.

Los dolores de muelas se alivian con compresas o saquitos calientes de semillas de pasto miel, haciendo frotación fría, en la parte dolorida, antes y al cambiar las compresas o saquitos calientes.

La phyorrea es una enfermedad en que supuran las encías y se sueltan los dientes. Su causa son las fermentaciones intestinales. Como tratamiento local se recomienda frecuentes buchadas del siguiente cocimiento: por partes iguales, hervir 10 minutos: limpiaplata; raíz de tormentila molida; raíz de genciana molida; flores de árnica y sal de cocina.

Difteria y Crup.

La difteria es una enfermedad caracterizada por la aparición de falsas membranas en la garganta, a causa de la acumulación de substancias extrañas en el organismo.

Se presenta la difteria con temperatura, más o menos elevada, vómitos, delirio, convulsiones, palidez anormal, voz gangosa, dificultad para tragar, cubriéndose la garganta de membranas blanco-grisáceas, con hinchazón de los ganglios del cuello. Las complicaciones peores que pueden sobrevenir, por su extremada gravedad, son la bronconeumonia y la propagación de la difteria a la laringe que se llama **Crup.**

El Crup es, pues, la membrana interna, con inflamación de la mucosa que recubre las paredes de la laringe, haciendo muy difícil la entrada del aire a los pulmones, sobreviniendo por esto fuerte ahogo, acompañado de ruido extridente y prolongado, debido a la dificultad del paso del aire al interior y produciendo también disnea. La sofocación es cada vez más frecuente, hasta que se hace contínua, volviéndose la cara de color azulado, con peligro de asfixia. El crup ataca generalmente a los niños hasta los ocho años, y puede asegurarse que es una enfermedad gravísima, siendo posible la salvación de la víctima sólo cuando oportunamente se le hace un tratamiento naturista adecuado y el enfermo posee órganos sanos, especialmente pulmones, corazón y riñones.

Víctimas del crup son por lo común, los niños hijos de padres recargados de materias extrañas, las que, trasmitiéndose a la descendencia obligan a una defensa orgánica, activa y constante especialmente de los riñones del niño que, por exceso de trabajo se debilitan, incapacitándose así para hacer frente a una intoxicación como la que se produce por la crisis en que fermentan las materias extrañas que en el crup se acu-

mulan en la traquea. Así se explica que las víctimas del crup sucumban generalmente, no de asfixia, sino de intoxicación, la que, debilitando cada vez más la función cardíaca, termina con la vida. No es pues, el microbio, que la medicina facultativa trata de combatir con el suero antidiftérico, el peligro para estos enfermos, sino la debilidad de los riñones que se hacen impotentes para desempeñar su función defensiva; hay pues, que favorecer a estos órganos que están congestionados y, por tanto, impotentes para filtrar la sangre, procurando desinflamarlos; para lo cual es inmejorable la cataplasma de cuajada de leche sobre esa región, la que se mantendrá constantemente, cambiándola cada ocho a diez horas, sin perjuicio de practicar las demás aplicaciones que se indican adelante.

Para curar esta enfermedad hay que procurar una rápida eliminación de las materias extrañas que se encuentran en fermentación, afluyendo al tórax y buscando su salida por la tráquea, donde se han depositado, produciendo una fuerte fiebre en el pecho que, a su vez, produce gran congestión de la tráquea e hinchazón de las paredes de este conducto. Para obtener el resultado que se persigue hay que refrescar contínua y profundamente el interior del cuerpo: si hay fiebre por medio del baño de tronco, con fricción del bajo vientre de 15 a 20 grados de temperatura y de 10 a 40 minutos, según los casos. No habiendo alta temperatura, se aplicarán baños genitales de duración análoga, en número de tres o más en el día. Los baños de vapor completos (uno al día) en silla de junco de 15 a 30 minutos y los vapores al busto, de la misma duración, producen una rápida expulsión de las materias extrañas a travez de la piel, resultando una notable mejoría del enfermo. El baño de vapor se aplicará en cuanto se presente la sofocación y será seguido de frotación de agua fría a todo el cuerpo, abrigándose luego en la cama sin secarse. Localmente en el pecho y cuello se

mantendrá cataplasma fría de cuajada de leche, que se cambiará cada ocho a diez horas.

Como el orígen de la fiebre interna está en el vientre debe procurarse mantener activas las eliminaciones intestinales para lo cual se darán lavativas de agua fría, natural, si es necesario. Aire puro día y noche y de alimentación sólo jugos de frutas.

Disentería

Se llama así una inflamación de los intestinos con lesiones predominantes en el intestino grueso, caracterizada por deposiciones frecuentes con sangre, dolores en el vientre y ano, pujos y deseos contínuos de defecar. A causa de la fiebre interna que consume a estos enfermos, y de la pérdida contínua de líquidos en las evacuaciones, hay generalmente una sed devoradora y falta de actividad en la eliminación de la orina.

Para curar esta dolencia, lo mismo que las diarreas, hay que refrescar profundamente el vientre por medio de los baños genitales y derivar la materia morbosa por la piel, por medio de transpiraciones con vapor o saquitos calientes de semillas de pasto miel, sobre vientre y riñones, los que, además, calmarán los dolores. También se puede hacer el paquete de sobacos a rodillas o el de vientre y riñones, con los que se descongestionará el vientre y se favorecerá la eliminación de materias insanas.

Dolor

El dolor es el grito de la naturaleza animal que reclama auxilio y atención y se debe a la excitación de los nervios sensitivos que nos avisa de la existencia de un desarreglo, enfermedad o lesión en el sitio donde se localiza el dolor. El dolor no es, pues, una cosa mala que debe combatirse sino que es una de las defensas

que tiene el organismo, de donde resulta absurdo atender un dolor de cabeza, neurálgico o reumático con drogas, calmantes que, léjos de suprimir la causa del mal, lo agravan intoxicando la sangre. Las aspirinas, fenalginas y todos los agentes medicamentosos calmantes obran paralizando la actividad de los nervios sensitivos, intoxicándolos y degenerando así la célula nerviosa.

Por medio del dolor el organismo nos avisa del peligro de alguna anormalidad que sin ese aviso sería descuidada con perjuicio para la vida. En casos de lesiones o accidentes el dolor nos imposibilita los movimientos porque es necesario el reposo para reparar la lesión o el daño producido. En las afecciones del tubo digestivo se presenta el dolor o la inapetencia porque el estómago necesita reposo para normalizar sus funciones; y, así el dolor es siempre un centinela que está alerta para pedir auxilio en caso de peligro de la salud o la vida.

Todo dolor denuncia una irritación producida por materias extrañas y para hacerlo desaparecer debe actuarse sobre todo el organismo; y, localmente, donde tiene su asiento, debe procurarse una eliminación enérgica de la materia morbosa por medio del vapor o envolturas húmedas, como calmante nada hay mejor que las aplicaciones de saquitos calientes de semillas de pasto miel, que se aplican según las instrucciones dadas en su lugar al hablar de las plantas. Las compresas de agua fría de quitar y poner, por espacio de una hora o más calman también los dolores, lo mismo que un chorro contínuo de agua fría a la parte dolorida, por treinta o más minutos.

Hay personas que son víctimas del dolor de cabeza y viven tomando aspirina u otros tóxicos análogos, con lo que arruinan sus riñones y corazón, sin conseguir verse libres de su mal. Los dolores de cabeza tienen por causa impurificación de la sangre, general-

mente de orígen digestivo, como consecuencia de fermentaciones intestinales, y el remedio más eficaz para combatirlos es el baño genital de Kuhne, de media hora de duración, término medio, pudiendo practicarse diariamente y aún dos y tres veces al día.

Embarazo

Es un error creer que durante el embarazo son naturales las molestias como náuseas, vómitos, repugnancias, antojos, irritabilidad, somnolencias, várices, sofocaciones, etc., pues las mujeres sanas no deben sentir molestia alguna durante el embarazo, como sucede entre las indias que viven naturalmente. Es un hecho perfectamente comprobado que las embarazadas que durante este período guardan absoluta castidad y siguen un régimen alimenticio vegetariano a base de frutas crudas, semillas como nueces o avellanas, ensaladas y tubérculos o raíces, respirando aire puro día y noche; y, además practican diariamente la frotación de agua fría al despertar y uno o dos baños genitales al día, con exposición al sol, siempre que sea posible, no sólo están libres de achaques durante el embarazo, sino que el parto se realiza con facilidad y casi siempre sin dolor. Además la creatura viene al mundo en condiciones normales por que ha sido nutrida sanamente, viéndose libre de las enfermedades tan comunes hoy en la infancia, librando así a los padres de las penas y sacrificios que signifigacan un hijo enfermo.

Enfermedades de la mujer

Bajo esta denominación se comprenden los males que afectan el útero o matriz, los ovarios, las trompas, cuello y vagina, etc. Por regla general todas las enfermedades de la mujer tienen por causa mala digestión, debido principalmente a régimen alimenticio

antinatural y, vida sedentaria y a la sombra, agravada con el uso del corsé, ligas y contravenciones a la Ley Natural en las relaciones sexuales; también influyen en estas anormalidades la herencia y los medicamentos ingeridos o inyectados, y, en forma más grave, la blenorragia.

En las mujeres enfermas existe siempre una congestión, mayor o menor, de los órganos del vientre, a causa de la acumulación de substancias extrañas, que irritan los diversos tejidos de esa región, motivo por el cual se produce un aumento de temperatura, constituyendo una fiebre interna que aumenta la congestión del bajo vientre y dá lugar a nuevas acumulaciones de materias morbosas. En las mujeres jóvenes o robustas el organismo procura librarse de las impurezas acumuladas y se abre camino hacia afuera por las vías genitales, produciendo las pérdidas de humores, conocidas con el nombre de flujos o flores blancas. Estas pérdidas son, pues, beneficiosas porque libran al organismo de la presencia en su interior de estos productos corrompidos y es error profundo tratar de suprimirlas con lavados astrigentes o procedimientos artificiales, como lo hace la medicina facultativa, pues imposibilitado así al organismo para purificarse de este modo, se vé obligado a retener en su interior la materia corrompida la que, endureciéndose y manteniendo constantes inflamaciones y congestiones de los tejidos del bajo vientre, dá lugar a los tumores de toda clase.

Constituyendo toda enfermedad interna una congestión del bajo vientre, la sangre que se acumula en exceso en esta parte, falta en la piel y extremidades, dando lugar a falta de actividad de la piel y a frío contínuo de pies, tan común en las mujeres, y que siempre es indicio de enfermedad.

Conocido ya el proceso común de las enfermedades, propias de la mujer, vamos a tratar del modo de curarlas. Ante todo hay que normalizar la digestión por medio de un régimen vegetariano, con abundan-

cia de frutas crudas, ensaladas y semillas (nueces, avellanas) y en lugar de té o café, ulpos claros de harina tostada, endulzados con miel de abejas. Desde el primer momento hay que combatir tenazmente la fiebre interna, lo que se consigue de un modo seguro con el baño genital de 15 a 40 minutos, y de éstos uno o tres en el día, según sea el estado de fuerzas de la enferma. Como la piel está anémica e inactiva se estimula y vigoriza con la frotación de agua fría diariamente al despertar, volviendo a la cama por una hora, sin secarse. Según el caso convendrá siempre una o tres veces por semana, al acostarse, tomar un baño frío de asiento de un minuto, seguido de un vapor de silla, con cocimiento de limpia plata, durante 10 a 20 minutos, abrigándose en cama enseguida. Baños de sol, si es posible diariamente, entero o sobre el vientre y piernas, de 15 a 60 minutos, seguidos de frotación fría si se transpira; y vida al aire libre con ejercicios moderados, y ascenciones de cerros, si se puede y con prudencia. En casos de dolores en el interior del vientre conviene aplicar sobre éste al acostarse, saquitos calientes de semilla de pasto miel, en la forma indicada al hablar de las yerbas; no habiendo este recurso, se aplicará compresa fría de paño húmedo, sobre el vientre, o la faja derivativa sobre vientre y riñones, como se explica en la primera parte; la tierra obra también en forma muy eficaz en estas afecciones, especialmente en los tumores y también la cuajada. El tratamiento indicado conviene para curar todos los desarreglos de los órganos propios de la mujer y especialmente trastornos de la menstruación, hemorragias de la matriz, para lo cual es especialmente eficaz el vapor de limpia-plata en silla de junco, durante diez minutos y repetido cada vez que se presente el flujo sanguíneo; inflamación de la matriz o metrítiz, gonorrea o blenorragia de la mujer, flujo blanco, desviación de la matriz o útero, tumores de la matriz, úlcera del cuello de la matriz, cáncer de

la matriz, inflamación de los ovarios u ovaritis, tumores del ovario y quistes del ovario. Hay que advertir que las señoras o niñas en tiempo de menstruación deberán abstenerse en absoluto de todo baño frío.

Antes de terminar este punto es conveniente hacer ver los errores de la medicina facultativa en el tratamiento de las enfermedades de la mujer. Por ignorar la causa y desarrollo de estos males, la medicina en uso procede a tientas y en forma no sólo ineficaz sino también, casi siempre, perjudicando la salud de la enferma con intervenciones artificiales que, léjos de combatir el estado inflamatorio de los órganos del bajo vientre, lo mantiene y agrava, haciendo imposible la curación del mal, que se hace inveterado y degenera en quistes y tumores, que tampoco se curan, y se extirpan en sangrientas operaciones quirúrgicas, dejando siempre en pié la causa de la enfermedad que, con estos absurdos procedimientos, se presenta nuevamente, variando sólo su manifestación. Estos errores han sido señalados con palabras de fuego por eminencias como el célebre Dr. Lahaman, quien dice: "Esto debe
" terminar y, puedo asegurar que pronto, muy pronto
" se producirá el cambio en el campo de la medicina y
" y el furor de las operaciones tendrá también su po-
" derosa contracorriente". Estas mutilaciones inconcientes han llevado a la ruina física y moral a incontables madres y esposas que, después de soportar la extirpación criminal de sus órganos más nobles, arrastran una existencia de miserias y vergüenza, que las pone al márgen de la vida normal, debiendo para siempre renunciar a las legítimas satisfacciones de la vida, truncando así una existencia que se consumirá prematuramente en el dolor.

Hemos visto que las operaciones quirúrgicas, por sí solas, no curan, por cuanto no suprimen más que el efecto de una causa que continúa en acción, y, si el mal ha llegado a un grado tan grave que, como tra-

tándose de un tumor maligno, no queda otro recurso que proceder a eliminarlo violentamente por medio de la intervención quirúrgica, podemos estar seguros que el éxito que se obtenga será engañoso y pasajero, no tardando en reaparecer el mal con peores caracteres y a corto plazo.

La medicina natural cura sin necesidad de raspajes ni operaciones, las inflamaciones internas y los tumores, cualquiera que sea su ubicación, formando sangre pura, lo que se consigue normalizando la digestión con un régimen alimenticio racional, vegetariano, y favoreciendo la eliminación de las materias extrañas acumuladas en el tumor, estimulando las defensas naturales y ayudando la obra purificadora de la naturaleza, todo sin dolores ni quebrantos. Claro está que no se curan todos los casos, pues la enfermedad puede estar tan avanzada que haya comprometido los órganos principales, imposibilitando así la obra de la naturaleza; pero, en estos casos tampoco curará la operación, obteniéndose con ella cuando más, un éxito que durará poco tiempo.

Enfermedades de los niños

Como norma general para tratar las enfermedades de los niños, diremos que si hay fiebre, las aplicaciones más indicadas, en todo caso, son las frotaciones de agua fría a todo el cuerpo, las que pueden repetirse cada hora, pudiendo hacerse en el día de una a seis u ocho, según las fuerzas del enfermo y el grado de calor del cuerpo. Alternando con las frotaciones se harán paquetes que generalmente será uno al día, si es entero o completo, y dos si éstos son parciales.

Si hay poca temperatura, las frotaciones, que no pasarán de dos a tres al día, alternarán con transpiraciones, para lo cual es inmejorable aplicar al enfermo saquitos calientes y estrujados de semilla de pasto miel

sobre vientre y riñones, dejándolos puestos hasta que deje de transpirar, en cuyo caso conviene dar una frotación completa para limpiar el sudor.

Aire puro a toda hora y como alimento zumo de almendras dulces, alternadas con frutas jugosas si hay apetito, o jugo de zanahorias.

Estrechez de la Uretra

Esta afección es consecuencia, casi siempre, de una blenorragia (purgación) mal curada, o más bien dicho sofocada por medio de lavados o instilaciones de medicamentos astringentes o cáusticos, como nitrato de plata; y, se debe a cicatrices o inflamaciones, formadas en el canal o en el cuello de la vejiga por los medicamentos corrocivos, las que estrechan el paso de la orina, haciendo trabajar excesivamente los músculos de la vejiga, la cual por esta causa se vá debilitando y dilatando sus paredes, con lo que el mal se hace más grave cada día.

Para combatir esta afección deberá procurarse una buena digestión, con alimentación vegetariana y de preferencia frutas, semillas y ensaladas; hacer vida higiénica, durmiendo con ventanas abiertas, y desinflamar los órganos enfermos por medio de baños genitales, uno o dos al día de 20 a 40 minutos, cada uno, la frotación de agua fría al despertar y al acostarse vapor de limpia-plata en silla de junco de 15 a 20 minutos diariamente. El baño de sol sobre vientre y piernas se tomará diariamente, si es posible.

Enfermedad de los testículos: orquitis

Se llama orquitis la inflamación aguda o crónica de uno o de ambos testículos. Casi siempre esta enfermedad es consecuencia de una blenorragia mal curada, o mejor dicho, como en el caso anterior, sofocada por

medio de lavados medicamentosos u otros procedimientos artificiales. Tratando la blenorragia con la medicina natural, no se presenta la orquitis y ménos en su forma grave que conduce a la estirilidad del enfermo. Se trata como en el caso anterior, y se duerme con cataplasma de cuajada alrededor de los testículos, todas las noches.

Enfermedad de la próstata

Como en los casos anteriores esta enfermedad es consecuencia del errado tratamiento de la blenorragia por la medicina facultativa que, impidiendo la defensa que el organismo pone en acción al expulsar los productos corrompidos del bajo vientre que han entrado en fermentación, hace retroceder éstos al interior, depositándose una parte en la próstata, que es una glándula de tejido esponjoso, la que se inflama, congestiona e hincha, aumentando de volúmen y produciendo un espasmo con contínuos deseos de defecar u orinar, y dolor que puede tomar hasta el muslo. Tratada por los medios corrientes de la medicina esta afección, casi siempre se hace crónica, siendo causa de males mayores como enfermedades de la vejiga, riñones, y retención de orina que muchas veces lleva a la muerte. La medicina facultativa, además de lavados medicamentosos, drogas y autovacunas, para combatir la enfermedad de la próstata, emplea los inmundos masajes prostático por el ano y sondas dilatadoras de grueso calibre, con lo que no consigue más que agravar el mal, aumentando la inflamación y produciendo nuevas complicaciones, Por mi parte he podido comprobar casos de prostatitis que, tratados por los médicos sin resultado, durante nueve o diez años, en pocos meses han sido curados por el tratamiento natural.

Para curar la prostatitis se seguirán las indicaciones dadas al hablar de la estrechez de la uretra, con ba-

ños de sol al vientre o generales, y, en invierno, baño de vapor entero, una vez por semana, y de asiento día por medio al acostarse. Una tizana de limpia-plata, pichi y menta, tomada tres medias tazas al día, es muy eficaz en todas las afecciones génito-urinarias.

Enfermedades del sistema nervioso, del cerebro, de la médula y de los nervios

Las enfermedades del sistema nervioso están hoy muy extendidas debido a la vida antihigiénica, y a la alimentación innatural que mantiene a la población, especialmente de las ciudades, en un estado de intoxicación crónico, que arruina la vitalidad de los nervios.

El sistema nervioso es muy conservador siendo difícil de vencer por la enfermedad, siendo también de lenta curación. La civilización ha degenerado tanto a la especie humana, en las ciudades, que puede decirse que más de la mitad de los seres que nacen en ella vienen con sus nervios más o menos enfermos, siendo, por tanto, elementos de calidad inferior en todo sentido, ya que es el sistema nervioso el acumulador y distribuidor de la energía vital de todo el organismo.

Las manifestaciones de las anomalías del sistema nervioso son muy variadas, desde los temperamentos impresionables, románticos y exitables, hasta la neurosis y locura, constituyendo todos estos varios estados, aspectos diversos de una sola causa: debilitamiento de la célula nerviosa por influencia o intoxicación de substancias extrañas. Por eso el Padre Tadeo decía: "con-
" tinuamente oímos decir yo soy muy nervioso o ner-
" viosa, confesión que está denunciando siempre una
" sangre mala y muchas veces de orígen sifilítico".

La medicina oficial no cura las enfermedades nerviosas porque ignora su causa y confunde ésta con el síntoma, el cual combate y suprime por medio de tóxicos calmantes, que van sumiendo al enfermo en un es-

tado más miserable cada día. La mejor prueba de lo que afirmo está en el hecho de que, aquí en Chile, con una población casi estacionaria en los últimos veinte años, los asilados en los manicomios han aumentado en tal forma que constiyuyen un sério problema para las autoridades, formando una población de miles de seres que, una vez que trasponen la puerta de entrada de esos asilos no tienen, por lo general, esperanzas de abandonarlos. De mayores proporciones sería aún este problema si no fuese que el tratamiento innatural de estos enfermos, por medio de drogas e inyecciones permite su liquidación anticipada, disminuyendo así el número de orates, que en realidad debiera existir. Agreguemos a esto los innumerables neurasténicos, idiotas e incapaces, recluídos en asilos, en sus casas o en libertad y llegaremos a una cifra tal, en relación con nuestra población nacional que, de publicarse, nos espantaría. Fenómeno semejante ocurre en países como Francia, donde el Dr. Paul Cartón ha comprobado que desde el advenimiento de la terapéutica patogénita, con la teoría de los microbios, en la misma o mayor proporción que han disminuído las enfermedades agudas como las fiebres, enfermedades eruptivas y catarrales, han aumentado los males crónicos, especialmente la locura; hecho que constituye un problema análogo al nuestro. Este distinguido hombre de ciencia se explica el fenómeno comprobando que con el tratamiento medicamentoso de la medicina en uso se imposibilita al organismo para defenderse y expulsar las materias morbosas que lo infestan, las que retenidas al interior, intoxican y, en último término, destruyen la célula nerviosa, conduciendo, entre otros males a la locura e idiotés.

La medicina natural produce magníficos resultados en las enfermedades del sistema nervioso y muchas veces cambia el carácter de las personas, pues, enfermos irascibles, que continuamente se disgustaban con-

sigo mismo y con los demás, son después de la curación, de un carácter complaciente y agradable.

Entre nosotros, el recordado Padre Tadeo realizó curaciones de casos de locura que habían sido atendidos con resultados negativos por nuestros mejores especialistas y, actualmente viven personas de situación en nuestra sociedad, que pueden dar testimonio de su propio caso.

El tratamiento natural para los enfermos del sistema nervioso debe procurar, ante todo, formar sangre pura por medio de una alimentación vegetariana, con abundancia de frutas crudas, semillas y ensaladas; aire puro día y noche, vida al aire libre, al sol, con ejerciocio físico y transpiraciones; y, estimular las eliminaciones morbosas por medio de baños derivativos, como el baño genital, de 20 a 30 minutos, dos o tres veces al día, la frotación de agua fría al despertar y en la noche paquetes día por medio, alternando el paquete de sobacos a rodillas con el de cintura a pies. La compresa dorsal fría, de cuatro dobleces, desde la cabeza a las nalgas, cambiándola cada 15 a 20 minutos, es un excelente calmante de la excitación nerviosa. En los casos de crisis produce muy buen resultado el paquete entero, acostando al enfermo en cama envuelto en sábana mojada desde el cuello a la planta de los pies, envuelto además en frazada seca de lana, como se explica en la primera parte, y amarrando por encima de las frazadas contra el catre el cuerpo del enfermo, si hay peligro que se destape. El baño de tronco con fricción de 15 a 40 minutos es también un excelente calmante en las crisis nerviosas, pues la causa de la irritación de los nervios está en la congestión interna y de la médula y cerebro, debido a la fiebre interior, que producen las fermentaciones intestinales en las malas digestiones, crónicas en los enfermos nerviosos. Por último recomendamos se haga beber al enfermo tres medias tazas al día de una tizana de limpia-plata, san-

guinaria, sabinilla y cedrón, por partes iguales, hervida 10 minutos, con lo que se favorecerá la purificación de la sangre.

El enterramiento del enfermo en terreno de cultivo asoleado, por 15 a 60 minutos, me ha dado excelentes resultados en jóvenes orates.

Hemorragia cerebral (Apoplejía)

La hemorragia al cerebro es consecuencia del mal estado de los vasos del sistema circulatorio, debido a recargo de materias extrañas entre el tejido de sus paredes, siendo estas materias extrañas consecuencias de mal régimen alimenticio, como hemos visto al hablar de la arterioesclerosis. La apoplejía no es, pues, sino un accidente en un estado de enfermedad crónica y avanzada, por vida antinatural o tratamiento irracional de otras enfermedades, bastando las fermentaciones abundantes de una mala digestión que, al elevar la temperatura interna, aumenta la presión sanguínea en el cerebro, para producir la ruptura de alguno de los vasos ya enfermos y quebradizos.

Producido el ataque el enfermo pierde el uso de sus facultades mentales, y también los movimientos, quedando con parálisis al lado contrario donde se ha producido la ruptura del vaso sanguíneo del cerebro.

Para tratar estos casos debe procurarse descargar el cerebro de la presión sanguínea, llevando la congestión a las extremidades, lo que se logrará fácilmente con envolturas de las piernas desde las rodillas hasta la planta de los pies; y de los brazos, desde los codos a la extremidad de los dedos, en saquitos calientes y extrujados de semilas de pasto miel, forrados en diarios o impermeables y más encima una manta de lana para retener el calor. Al mismo tiempo que el vapor de pasto miel atrae a las extremidades la sangre aglomerada en el tronco, cuello y cabeza, sobre ésta se forrará una

cataplasma fría de cuajada de leche, la que rechazará la sangre de la cabeza, descongestionándola y favoreciendo así la vuelta a la normalidad, que generalmente se produce al cabo de dos o tres horas, más o menos. Durante este tiempo hay necesidad de cambiar los saquitos de pasto miel cada hora, o poco antes, dejando la cuajada, cuyo efecto dura alrededor de ocho horas.

El ayuno se impone en estos casos, ya que el orígen del mal está en la mala digestión, no debiendo comer el enfermo hasta que sienta hambre, y bebiendo agua en abundancia en pequeñas cantidades cada vez, siguiendo posteriormente sólo con jugos de frutas, para ir poco a poco aumentando la dieta vegetarina, que será a base de frutas, ensaladas y semillas, en lo posible crudas.

Parálisis

Esta enfermedad que se caracteriza por pérdida total o parcial de los movimientos, puede revestir diversas manifestaciones, denunciando todas ellas una misma causa: recargo morboso que afecta la vitalidad de la célula nerviosa. Estas materias morbosas o extrañas tienen su orígen en malas digestiones, ocasionadas por régimen alimenticio innatural. Para curar los diversos casos de parálisis hay que comenzar por normalizar la digestión con un régimen vegetariano con abundancia de frutas y ensaladas, estimulando al mismo tiempo las eliminaciones morbosas por medio de los baños genitales que variarán de 15 a 20 minutos, una o dos veces al día, según la robustez del enfermo; transpiraciones por medio de vapores, uno o más por semana, alternando los completos con parciales; o baños de sol que puedan empezar por 15 minutos y llegar a una hora o más. La ortiga aplicada a las partes afectadas como latigazos antes y después de la frota-

ción completa de agua fría o del pistón produce excelentes resultados en los casos de parálisis.

Epilepsia

Esta terrible enfermedad se caracteriza por ataques que hacen caer al suelo a las víctimas, perdiendo ésta el conocimiento y presentándose convulsiones con rigidez muscular y violentas sacudidas; en la boca aparece una espuma, a veces teñida de sangre, por mordeduras de la lengua, y una vez pasado el ataque, el enfermo queda en estado comatoso, con todos los miembros inertes y la respiración agitada y ruidosa. Con el tratamiento de drogas o inyecciones estos enfermos no consiguen sino agravar su mal, que poco a poco irá debilitando su naturaleza hasta hacerla sucumbir prematuramente. En cambio, para la medicina natural esta afección, que no tiene otro orígen que recargo morboso heredado o adquirido por malas digestiones, a causa de régimen alimenticio innatural, es perfectamente curable siempre que el organismo del enfermo no haya sido envenenado por las drogas o inyecciones. El tratamiento procurará, ante todo, normalizar la digestión con un régimen vegetariano, a base de frutas, muchas nueces o avellanas y ensaladas; aire puro día y noche, haciendo contínuas respiraciones profundas al aire libre, transpiraciones al sol y ejercicio físico; como aplicaciones fortificantes el baño diario de aire conviene a estos enfermos; y, para derivar las materias morbosas las envolturas, dos o tres por semana, alternando el paquete entero con el medio y el de piernas. El baño genital es también un medio adecuado para estos casos. Andar a pié desnudo diariamente al rocío, sobre la tierra húmeda o piedras mojadas es una práctica muy conveniente a todos los nerviosos, aunque sólo sea unos minutos todos los días.

Histerismo

Este mal, tan común en las mujeres, es consecuencia de la vida de intoxicación contínua, que se hace en las ciudades con nutrición impura a base de aire viciado y productos innaturales; como todas las alteraciones de la sangre, el histerismo también es hereditario.

El carácter de las histéricas se manifiesta por viveza de sentimientos, con extremos de cariño, pena o aversión; la enferma es caprichosa, pudiendo alguna vez llegar hasta la locura histérica.

El tratamiento de estas enfermas debe ser prudente, no excitando demasiado un sistema nervioso débil, por lo mismo que está enfermo. Como la digestión está alterada, y, en consecuencia hay constantemente una fiebre interna, el baño genital, de 20 a 30 minutos, una o dos veces al día, más o menos, refrescará el interior y bajo vientre, ayudando a restablecer la digestión. En todo lo demás se pueden seguir las indicaciones dadas en el caso anterior. El régimen alimenticio es indispensable para curar este mal y será a base de frutas, semillas y ensaladas.

Neurastenia

Esta afección es más común en el hombre que en la mujer, debido a que el cansancio intelectual favorece su desarrollo; pero la causa principal consiste en tener un organismo ya predispuesto por la herencia y los nervios debilitados por las substancias extrañas o morbosas, provenientes de las malas digestiones y excesos de toda clase; el errado tratamiento medicamentoso de las enfermedades, sobre todo por medio del mercurio, yoduros, cianuros y arsénico, produce también esta enfermedad.

El tratamiento natural de la neurastenia se dirigi-

rá en primer lugar a normalizar la digestión con un régimen adecuado, análogo al expuesto en los párrafos anteriores; vida al aire libre, trabajos de jardinería, procurando transpirar, y baños genitales. Andar al rocío o sobre piedras mojadas diariamente, aunque sea dos o tres minutos, buscando la reacción en seguida con paseos, y, si es posible ascenciones de cerros con respiraciones profundas.

Tabes dorsal (Ataxia-locomotriz)

Esta enfermedad de la médula espinal se caracteriza por incoordinación de movimientos y trastornos sensitivos y, generalmente es consecuencia del pernicioso tratamiento de la sífilis por medio del mercurio y salvarsán. Como lo observa el Prof. Dr. Zillmann, médico de Kamerun, esta enfermedad es desconocida de los sifilíticos que, por su pobreza u otra causa, no han recibido el tratamiento medicamentoso en uso; y, en quince años que permaneció en Africa estudiando la sífilis, muy extendida entre los salvajes, no conoció ningún caso de tabes ni parálisis, debido, según afirma este célebre médico, a que los negros no conocen los procedimientos curativos por medio de drogas e inyecciones. Esta sabia opinión concuerda con la del Padre Tadeo que decía: "Feliz el sifilítico que no ha tenido como pagar su médico porque en manos del médico quedará doblemente envenenado; por la enfermedad y las drogas". Es característico el modo de andar de estos enfermos que lanzan las piernas adelante, dejando caer violentamente el talón.

El tratamiento general debe empezar por normalizar la digestión con una dieta vegetariana con bastantes frutas, semillas crudas como nueces y ensaladas de toda clase; aire puro día y noche; respiraciones profundas al aire libre y baños de aire y de sol, si es posible diariamente. Antes de levantarse se dará frotación

general de agua fría a todo el cuerpo, y uno o tres baños genitales de 15 a 30 minutos cada uno, agregando un baño de vapor por semana si no se transpira al sol. Guardar absoluta castidad y evitar las emociones.

Parálisis infantil

Se manifiesta en niños de constitución débil, aunque a veces tienen apariencias de fuertes por estar gruesos.

Los síntomas son: convulsiones en las extremidades, fenómenos cerebrales y temperatura elevada. Al cabo de unos días aparece de una manera rápida la parálisis de una pierna o de las dos o también de una pierna y un brazo, aunque esto último es más raro. Según los casos, algunos músculos recobran el movimiento perdido, pero los que al cabo de ocho o diez meses no han recobrado el movimiento ya es más difícil normalizarlos. Los músculos paralizados se van poniendo más delgados.

Esta enfermedad se cura al principio, fácilmente con la medicina natural; mientras más tarde se pone en tratamiento el enfermo, más difícil será combatirla.

El tratamiento será análogo al indicado para las enfermedades anteriores, haciendo más suaves las aplicaciones, teniendo en cuenta la naturaleza débil del paciente.

Neuralgias

Se llama así el dolor localizado en el trayecto de un nervio, acompañado de diversos trastornos. Las neuralgias más frecuentes son las de la cara, muslo y pierna (ciática) las del final del epinazo, (lumbago) y las del costado (nervios intescostales).

Además del tratamiento general que debe combatir la fiebre interna con los baños genitales y norma-

lizar la digestión con una dieta vegetariana, se hacen aplicaciones locales para combatir el dolor, siendo las más indicadas las compresas o saquitos calientes de semillas de pasto miel aplicados, bien extrujados, en la parte dolorida, después de hacer una fricción local fría con un paño mojado y cambiando el saquito cada veinte minutos hasta que desaparezca el dolor.

Meningitis aguda

Se llama meningitis la inflamación de las meninges, que son las membranas que recubren el cerebro y la médula. Sus síntomas son: fiebre, precedida de un violento escalofrío, dolor de cabeza muy violento, que arranca gritos al enfermo; agitación y delirio; cabeza rígida, aversión a la luz; pupilas contraídas; ojos inyectados en sangre, convulsiones y vómitos. Cuando los síntomas se agravan, el enfermo pierde el conocimiento, sin poder moverse; las contracciones y contorsiones aumentan; los escrementos se escapan expontáneamente, pudiendo sobrevenir la muerte en uno de estos accidentes convulsivos.

Como tratamiento se impone reposo absoluto en cama, con el pecho v la cabeza algo levantada, combatir la fiebre por medio de frotaciones de agua fría, en la misma cama, una cada hora, abrigando sin secar el cuerpo y mantener constantemente cataplasma fría de cuajada de leche, envolviendo con ella toda la cabeza, la que se cambiará cada ocho horas. En la noche el enfermo podrá dormir con un paquete de rodillas a pies, procurando que estos se mantengan calientes constantemente. Los saquitos calientes y extrujados de semillas de pasto miel, envolviendo las extremidades y atrayendo la sangre a los pies y manos, descongestionarán la cabeza y favorecerán la curación.

Existe también la "meningitis tuberculosa", con síntomas análogos a la aguda, pero de reacción más

lenta y difícil, lo que impondrá un tratamiento más constante.

Sífilis y enfermedades venéreas (lúes, chancro blando, blenorragia, purgaciones)

Con el nombre de **"enfermedades venéreas"** se comprende la sífilis o lúes, la blenorragia o gonorrea y el chancro blando. Todos estos estados reconocen una causa común: la acumulación de substancias extrañas en el organismo; y el orígen de estas materias morbosas es la herencia, la vida desordenada y especialmente nutrición innatural. Todas las enfermedades venéreas se trasmiten por herencia y también por simple contacto sexual o de otro género, a otra persona que tenga en su cuerpo acumulaciones de substancias extrañas, las que constituyen el terreno adecuado para la vida y desarrollo de los distintos microbios, que sirven de vehículo a las fermentaciones que dan su caráter propio a cada uno de estos males. Tanto el **espiroqueta,** que se cree causante de la sífilis, como el **gonococo,** que se considera la causa de la blenorragia, no son sino efectos secundarios del estado general de enfermedad crónica, existente con mayor o menor anterioridad al estallido del mal venéreo. Una persona que tiene su cuerpo libre de substancias extrañas, y, por tanto, su sangre rica y pura, no es víctima de las enfermedades venéreas porque no ofrece al microbio terreno apropiado para su vida y desarrollo, siendo corriente el caso que, de dos amigos que han trabado relaciones sexuales con una mujer sifilítica o gonorreica, uno contraiga la enfermedad y el otro quede libre de ella. Si fuese el microbio el causante de la dolencia, el mal se produciría en ambos casos, ya que la presencia de este agente ha sido igual para ambos sujetos.

De capital importancia es este punto, pues, una vez establecida la causa verdadera del mal, se podrá

orientar la curación en forma segura. El mejor argumento para comprobar el error en que se funda la medicina facultativa al atribuír la sífilis a la obra del espiroqueta, está en el hecho de que, a pesar de toda la protección que estas teorías y los procedimientos curativos en ellas fundados, reciben de los gobiernos, este mal no se cura y va en aumento progresivo, degenerando la especie humana a tal punto, que en las ciudades, especialmente, todas las dolencias se consideran efectos, próximos o remotos de las enfermedades venéreas.

El conocido médico alemán, Prof. Dr. A. Buschke, de Berlín, escribe: "Apesar de tantos inventos de " medicamentos destinados para curar la sífilis, ella " aumenta cada día más y toma un carácter sumamen- " te grave, que antes no se conocía. Estimo que, fuera " de otras causas, la mayor causa del aumento y de la " gravedad de la lúes debe ponerse a cuenta del Mer- " curio y Salvarsán".

La verdad es que, a pesar de las seguridades que el facultativo procura dar a sus clientes en órden a la curación de la sífilis, la conciencia del enfermo nunca se vé libre del espectro del mal que consume su vida.

Para diagnosticar la sífilis la medicina facultativa emplea la conocida reacción de Wassermann, a la que el vulgo supone enteramente infalible, a pesar de que cada día va perdiendo más su prestigio, en vista de los errores sin cuenta a que conduce la confianza en ella.

Aún cuando no quisiéramos alargar esta exposición no resistimos el deseo de hacer luz en esta materia en defensa de los fueros de la verdad y beneficio de tantos engañados que por ignorancia se ven sumidos en el abismo de desgracias sin cuento. Y, digámoslo de una vez: el diagnóstico de la sífilis por la Reacción Wassermann es un engaño, y, generalmente prueba lo contrario de lo que se pretende establecer. Para demostrar afirmación tan avanzada, me bastará dejar la

palabra al eminente sifilógrafo Dr. Med. Meier, que se expresa así:

"Entre los muchos bacterios señalados como
" autores de la terrible plaga sifilítica, figura en pri-
" mer lugar la **Spiroqueta pálida;** pero, últimamente,
" hay la tendencia a considerar a este bacterio sólo
" como un factor accesorio, aparecido después que la
" lúes se produce. Sería, pues, una manifestación se-
" cundaria y tardía del mal, ya en actividad, cuando la
" Spiroqueta entra en escena.

"No sólo en la sífilis, sino también, en cualquier
" enfermedad infecciosa, observamos el mismo fenó-
" meno de la aparición del bacterio, con posterioridad
" a los estigmas o llagas infecciosas. Así, por ejemplo,
" en la gonorrea, el gonococus, acusado implacable-
" mente de haber provocado el mal, no se presenta,
" sin embargo, sino como un testigo tardío del hecho
" perpetrado.

"Pero, en el caso del gonococus, se ha encontra-
" do además, después de numerosos ensayos, que en
" las mucosas de los órganos genitales, no son aque-
" llos los únicos microorganismos que han entrado en
" acción, sino que hay muchos otros igualmente dig-
" nos de ser acusados de provocar la gonorrea. Este
" caso sucede talvez con los bacterios de la sífilis, cuya
" variedad puede ser inagotable.

"En una palabra, acusar a la spiroqueta como cul-
" pable de la sífilis es algo temerario, y, basar un reac-
" tivo en la supuesta afinidad que existe entre la san-
" gre y los productos de ese bacterio, es una aventura
" peligrosa.

"Por eso ya comienzan a vacilar los cimientos
" de la Reacción Wassermann. Otros hechos concu-
" rren al mismo descrédito del análisis que estudia-
" mos. El propio Prof. Dr. von Wassermann, se vió
" forzado a confesar en una entrevista celebrada
" en 1.o de Febrero de 1919, en el Ministerio del In-

" terior de Alemania, y a instancias del Dr. Breuw,
" que su invento **no es una medida que permita apre-**
" **ciar la curación de la lúes, y, que hasta hoy no existe**
" **tal medida".**

Y, más adelante, termina el Dr. Med. Meier: "En
" fin, para concluir este punto, diremos que la Reac-
" ción Wassermann es indicio únicamente del estado
" de defensa en que un organismo determinado se
" encuentra en tal o cual momento de su vida, y que si
" esa reacción es positiva, hay que pregonar un éxito
" en la movilización con que ese organismo prepara
" esa defensa contra la sífilis u otra enfermedad cual-
" quiera infecciosa similar".

Tenemos, pues, que la tan decantada Reacción Wassermann, además de ser un engaño, prueba lo contrario de lo que generalmente se cree, pues la reacción **negativa** denuncia debilidad defensiva del organismo y por tanto es un antecedente desfavorable y la reacción **positiva** demuestra actividad en las defensas orgánicas y, en consecuencia, un estado satisfactorio de nuestra vitalidad.

Como se ha visto en la Primera Parte, el exámen de la garganta nos denuncia el estado de la sangre, y, siendo la sífilis una impurificación profunda de los fluídos vitales, aparece este estado claramente denunciado por el color más o ménos cargado de las amígdalas y velo del paladar.

La primera manifestación de la sífilis es el chancro, el que luego compromete los ganglios, poniéndose engrosados y nudosos los de la región inginal, pero sin dolor. Luego aparacen erupciones en la piel, con manchas rosadas, presentándose, por lo general, dolor de cabeza y huesos y, además, pequeñas llagas en la garganta y mucosa de la lengua y boca. Aparecen también, unas manchas de color rojo castaño, cubiertas de un exactema blanco brillante, que al caer deja ligeros hoyos en la piel. También pueden presentarse un sin-

número de erupciones papulosas o pustulosas de la piel, siendo buen síntoma e indicio de defensa orgánica la abundancia de erupciones de toda clase, pues con ello el organismo procura expulsar de su interior la ponzoña, librando así de su acción destructora, los órganos nobles del cuerpo.

Desgraciadamente el falso concepto de enfermedad, que confunde el síntoma con la causa que lo produce, induce a la medicina facultativa, nó a favorecer la sábia acción del organismo, que trata de llevar al exterior las materias extrañas en descomposición, sino a contrariar esta acción salvadora, paralizando la obra defensiva del cuerpo por medio de venenos que tienen el privilegio de anonadar esas defensas, imposibilitanto la verdadera curación que sólo se consigue **sacando** la enfermedad.

El Mercurio y el Arsénico, los específicos de la Alopatía para curar (?) la sífilis, deben su inmerecido prestigio a la propiedad que tienen de suprimir las manifestaciones externas de la lúes, resultado con el cual sólo se consigue engañar al enfermo, que con ello cree desaparecido su mal, cuando en realidad éste ha sido relegado a las profundidades del organismo, donde va a producir los atroces efectos que no se quisieron presenciar al exterior, envenenando la sangre, enfermando los órganos más nobles y destruyendo la célula nerviosa que degenerará progresivamente hasta terminar en la parálisis, la tabes, la idiotez o la locura.

De acuerdo con lo expuesto dice el Dr. Adr. Vander: "Por último y cuando aparentemente el enfermo " está curado, pueden aparecer enfermedades de los " centros nerviosos a causa de localizarse allí la sífilis, " de donde es más difícil expulsarla".

Corroborando lo anterior, el ilustre Dr. Lahaman, citado por el Padre Tadeo, dice: "Con cada erup- " ción, el enfermo se acerca más a su curación, y, si " es prudente, podrá expulsar el veneno sifilítico en

" uno, dos o tres años. Son inumerables los infelices
" que quedan enfermos por los remedios, sin librarse
" de la sífilis".

El Padre Tadeo, que aquí en Chile durante más de 30 años curó a inumerables enfermos de sífilis, en su obra "Medicina Natural", a este propósito, dice:
" De suerte que bien pudiéramos exclamar: ¡feliz to-
' davía el sifilítico que por su pobreza no puede pagar
" **su curación** y se vé obligado a buscar tratamientos
" naturales!".

Terminaremos estas citas con la siguiente conclusión a que llega el Dr. Meier en su obra "La verdad acerca de la sífilis": "El tratamiento o terapia con
" Mercurio y Salvarsán suprime las defensas natura-
" les, que consisten en manifestaciones cutáneas y
" otros síntomas exteriores. El mal, en alianza con los
" venenos inyectados, penetra entonces más al fondo,
" invade la frágil y delicada célula nerviosa, maravi-
" lla de lo creado, y sobrevienen las perturbaciones
" gravísimas del sistema cerebro-espinal, conocidas
" con el nombre de tabes y parálisis progesiva".

Después de conocer estas tristes verdades, se apena el corazón al presenciar como la falsa medicina, con el amparo del Estado y la tolerancia del público ignorante, en los hospitales, asilos, gotas de leche, dispensarios, policlínicos y establecimientos de toda clase, no hacen otra cosa que envenenar a la población, imposibilitándola así para librarse de sus males y degenerando progresivamente las maravillosas dotes con que el Creador dotó a nuestra raza.

A tal punto ha llegado la ignorancia del público en esta materia que no se vacila en calificar de ignorante o fanático a la persona que asegura que la sífilis puede curarse sin venenos, ni inyecciones, aplicando sólo los agentes naturales; y que, mejor es dejar a la naturaleza abandonada a sus propias fuerzas, ántes de entregarse al tratamiento medicamentoso en uso.

Precisamente, el carácter maligno que hoy distingue a la sífilis, era desconocido antes del tratamiento del Mercurio y Salvarsán; y, el horror que despierta este mal, se debe a que la sífilis no se cura jamás con la terapéutica medicamentosa.

Al público escéptico le pedimos lea estos conceptos del Prof. Dr. Adr. Vander: "Apénas sabe nadie " que la sífilis pueda curarse **completamente** por tra- " tamiento natural, sin medicamentos, ni específicos " de farmacia. En el primer período de la infección, " cuando se manifiesta el chancro o la roseóla, el or- ' ganismo se esfuerza en destruir y expulsar la enfer- " medad. Simpre que las defensas sean bastante po- " derosas, el cuerpo puede salir victorioso; pero más " seguro es el éxito cuando le ayudamos en su trabajo " con el tratamiento purificador natural, régimen, ba- " ños derivativos, etc. Desgraciadamente es todavía " general la idea de que en la sífilis es indispensable " aplicar medicamentos perjudiciales, como el mer- " curio, yoduros, cianuros y las combinaciones de ar- " sénico, salvarsán, neo-salvarsán, 606, etc. Esto pro- " viene de ignorar que el organismo puede curar " perfectamente la sífilis con ayuda de la Medicina Na- " tural. He podido observar casos de curación comple- " ta de sífilis por el tratamiento sin medicamentos, ' efectuados hace muchos años, y, los un día sifilíticos " se encuentran hoy día en perfecto estado de salud. " Aún en casos de segundo y tercer grado he obteni- " do la curación, no obstante estar el organismo gran- ' demente disminuído y perjudicado por repetidos tra- " tamientos con mercurio, etc. Pero, en estos casos se " necesita un tratamiento largo; al principio de la en- " fermedad la curación es tan fácil que asombra a los " que, confiados en la alopatía, la consideraban impo- " sible. La circunstancia de que numerosísimos en- " fermos sufren tales o cuales trastornos por la sífilis " mal curada, prueba evidentemente el fracaso de los

" tratamientos con los citados medicamentos. Ade-
" más, los perjuicios causados por el mercurio y de-
" más venenos, son enormes. Sólo por la recuperación
" de la perfecta y normal defensa del órgano y la pu-
" rificación de la sangre, por una vida natural, será
" posible que la humanidad se libre de esta terrible
" enfermedad. La curación natural de la sífilis en el
" padre, establece una defensa natural en los hijos. El
" tratamiento por los medicamentos debilita el orga-
" nismo y los hijos nacen degenerados".

Tratamiento de la sífilis.—El tratamiento de esta enfermedad deberá ser general, estimulando las defensas naturales y favoreciendo las eliminaciones morbosas; y, al mismo tiempo local, activando la expulsión de las materias corrompidas por las llagas, úlceras y demás accidentes de la piel, para lo cual se usará cataplasma de fenogreco, que se mantendrá sobre las erupciones día y noche, hasta agotar la fuente morbosa.

El chancro se tratará con vapor de limpia-plata, lavado de la misma agua y cataplasma de fenogreco día y noche, cambiándola cada ocho o diez horas.

Como tratamiento purificador se tomará baño de sol diario a las 11 A. M. a todo el cuerpo y especialmente al vientre, de 20 a 60 minutos, seguido de ablusión de agua fría con bastante agua, o baño de tronco de 10 a 20 minutos, si se siente congestionada la cabeza. Los baños de sol podrán reemplazarse con baños generales de vapor, de cajón, pudiendo tomarse al principio, hasta tres vapores por semana (véase "Baños de vapor"). Como aplicaciones hidroterápicas, se practicará la frotación de agua fría al despertar diariamente y uno a tres baños genitales de 15 a 40 minutos al día, según las fuerzas del enfermo. En la noche podrá repetirse la frotación, una o dos veces si no se concilia el sueño, o, en su lugar, el baño frío de pies de medio minuto o la faja o paquete sobre vientre y riñones.

Las aplicaciones de tierra húmeda, enterrando to-

do el cuerpo hasta el cuello del enfermo por espacio de 15 a 45 minutos, da maravillosos resultados en los casos agudos.

La parte esencial del tratamiento está en normalizar la digestión, pudiendo asegurarse que el sifilítico que normaliza la digestión tiene asegurado el éxito. Para lograr esto hay que seguir un régimen alimenticio exclusivamente de vegetales, mezclando a lo más dos en cada comida, con preferencia de frutas crudas, semillas, como nueces, ensaladas y raíces. Aire puro día y noche, ejercicio de ascención de cerros con respiraciones profundas y continencia sexual. Una tisana de limpia-plata, Pichi-Sanguinaria, Sabinilla y Cedrón favorece la expulsión de los venenos de la sangre.

Chancro blando

El chancro maligno es duro y éste, más benigno, es blando; en el chancro duro se hinchan los ganglios de las íngles sin dolor ni formación de pús; en este chancro blando hay hinchazón de las glándulas de la íngle, con dolor y formación de pus, dando lugar al bubón. En el chancro sifilítico hay una sola úlcera y en el chancro blando suele haber varias al mismo tiempo.

Para curar esta afección se procederá como en el caso anterior, haciendo algo más suave el tratamiento.

Blenorragia (Purgación, gonorrea)

La causa de esta enfermedad está en la acumulación de substancias extrañas en el bajo vientre, debido a régimen de vida innatural, especialmente mal sistema alimenticio. El gonococus, que vulgarmente se cree causante de este mal, no es sino el agente que pone en fermentación las substancias extrañas, acumuladas en el bajo vientre, las que así se disgregan y son más fá-

cilmente eliminadas. Para el Naturismo, pues, esta enfermedad aguda es una crisis curativa que, favorecida en su eliminación, purificará el organismo, librándolo del recargo morboso heredado o acumulado en muchos años de vida innatural. La expulsión de la materia virulenta por la uretra o vajina, que caracteriza a la blenorragia, no debe ser sofocada porque así se imposibila la sabia obra de la naturaleza, que procura deshacerse de las inmundicias que perturban sus funciones normales. De aquí lo absurdo y anticientífico de los procedimientos usados por la medicina facultativa, la que, por medio de lavados uretrales o vaginales, a base de astringentes y caústicos, imposibilita la obra defensiva del organismo, impidiendo la desintegración y expulsión de las inmundicias que lo infestaban. El resultado de estos errores es que, suprimiendo los síntomas del mal, se engaña al enfermo, que confunde éstos con la enfermedad misma, la que así sólo se ha convertido de aguda en crónica, gota militar, no tardando en presentarse las complicaciones, algunas veces a las articulaciones y más a menudo a los testículos, orquitis; a la próstata, prostatitis, o a la vejiga, cistitis. Estas complicaciones son resultado lógico de la obra abortiva, desarrollada por la medicina artificial, puesto que, sofocando las eliminaciones de materias morbosas, éstas se estancan al interior, comprometiendo los órganos y tejidos vecinos a las vías de eliminación, cuando no se van a la sangre misma, produciendo una crisis fatal casi siempre, si no se abandonan los absurdos procedimientos de la alopatía y se adopta el naturismo, siempre única tabla de salvación de los desahuciados.

Conozco casos de enfermos crónicos que durante 17 años han estado tratándose por la alopatía una blenorragia, que con nuevas manifestaciones se presentaba cada primavera u otoño, sin conseguir verse libres del mal, que progresivamente agotaba sus fuerzas. Con el tratamiento naturista estos enfermos ven reapare-

cer, más o ménos pronto, los síntomas agudos de la blenorragia, debido a que la medicina natural activa las defensas orgánicas, permitiendo al organismo deshacerse de las impurezas que constituyen la enfermedad. Siguiendo, pues, con constancia las prácticas naturistas, se cura la blenorragia por antigua que sea y cualquiera de sus complicaciones, siempre que el enfermo no haya agotado sus fuerzas en los vicios o paralizado las defensas naturales con los venenos medicamentosos.

El tratamiento natural de la blenorragia impone, ante todo, un régimen de vida en todo conforme con la Ley Natural, respirando aire puro día y noche, ejercicio físico al aire libre, en lo posible ascenciones de cerros, continencia sexual absoluta, transpiraciones y buena digestión, por medio de un régimen alimenticio vegetariano con muchas frutas crudas, semillas y ensaladas. La frotación diaria de agua fría a todo el cuerpo al despertar y, principalmente los baños genitales, dos a tres veces en el día, de 20 a 40 minutos cada uno: estos baños son indispensables en esta enfermedad, porque, rebajando la fiebre interna, mejoran la digestión y favorecen la expulsión de las substancias descompuestas. El baño de sol diario, como se ha indicado en el párrafo de la sífilis, o en su lugar dos o tres vapores de cajón en la semana; y, en la noche dormir con paquete sobre el vientre y riñones, pasando también un pañito húmedo por las entrepiernas para mantener los órganos genitales en una atmósfera húmeda, que favorezca la derivación de la materia morbosa.

La blenorragia crónica, vulgo "gota militar", es una enfermedad 'incurable" para la alopatía y se transmite a la descendencia, degenerando la raza.

La blenorragia aguda es muy peligrosa si no se tiene excrupuloso aseo, transmitiéndose la fermentación morbosa a los ojos cuando a éstos se llevan los dedos que contienen materia insana. Casi la totalidad de los

niños que nacen o se ponen ciegos, deben su desgracia a esta enfermedad de sus padres.

Esterilidad

Se llama esterilidad a la imposibilidad de tener hijos. Puede ser congénita a causa de repetidos matrimonios entre parientes próximos, y adquirida a consecuencia de enfermedades que destruyen los órganos de reproducción o bien los imposibilitan para su normal funcionamiento.

En el hombre es absoluta la esterilidad cuando los testículos han sido extirpados, o bien, cuando éstos órganos han sido inutilizados por enfermedades mal curadas, como la blenorragia, sífilis o la tuberculosis.

En la mujer se produce la esterilidad por extirpación de los ovarios o enfermedad de los mismos; por obstrucción o extirpación de las trompas o conductos que llevan los óvulos de los ovarios a la matriz. Así mismo, son causa de esterilidad en la mujer la extirpación de la matriz o útero, la mala posición de la misma y los catarros e inflamaciones de la matriz o metritis. Otras causas de la esterilidad son la neurastenia, las enfermedades de la médula, el alcoholismo crónico y la gordura excesiva que obstruye las funciones normales de todos los órganos.

Salvo el caso de destrucción o eliminación de los órganos de la generación, la esterilidad se cura eliminando las acumulaciones morbosas que enferman el organismo, para lo cual debe observarse un régimen de vida natural, con alimentación vegetariana; y, por otra parte, favorecer las eliminaciones morbosas por medio de la transpiración con baños de sol o vapor y baños derivativos, especialmente baños genitales; la frotación diaria de agua fría al levantarse completará el tratamiento que será más fuerte en verano y tratán-

dose de personas robustas, y más suave en invierno y para personas débiles.

Estómago, su función y enfermedades

Hemos visto antes, que la **nutrición normal** es la base de la salud y que toda enfermedad supone un desarreglo, mayor o menor de la nutrición. El cuerpo se nutre por tres vías: pulmonar, estomacal y por la piel. La nutrición pulmonar tiene por objeto absorber oxígeno y otros productos imponderables y no bien conocidos de la atmósfera; y, para ser suficiente y normal, se requiere respirar siempre aire puro y, además realizar la respiración a pulmón lleno, lo que se efectúa naturalmente cuando se hacen ejercicios físicos y, sobre todo, cuando se ascienden cerros.

La nutrición se realiza por la piel, exponiendo ésta desnuda a la acción del aire libre, para lo cual deben practicarse diariamente baños de aire, de luz y de sol: así el organismo absorbe por los poros los elementos vitales de la atmósfera. En todo caso los vestidos deben permitir siempre la libre ventilación de la piel, para lo cual no deben ajustarse al cuerpo las prendas interiores, como sucede con los tejidos de punto, ni cerrar la entrada del cuello, brazos y piernas.

El estómago e intestinos realiza la nutrición por medio de la digestión: en ésta intervienen, principalmente, cinco órganos: la boca, el estómago, los intestinos, el hígado y el páncreas. Veamos ahora la parte que en la digestión toma el estómago. La primera fase del proceso digestivo se desarrolla en la boca por medio de la masticación y la deglusión, triturando y reduciendo a papilla los sólidos y ensalivándolos, para transformar las féculas y almidones, por acción química de la saliva, en azúcar o glucosa. Es de tal importancia el proceso que se desarrolla en la boca, que, puede decirse, que la mitad de la digestión se hace en la boca.

Buena parte de las enfermedades del tubo digestivo tienen su orígen en una masticación e insalivación precipitada e incompleta.

Llegados al estómago los alimentos debidamente preparados en la boca, sufren aquí su segunda elaboración por medio del jugo gástrico, el cual es segregado por inumerables glandulitas de la mucosa estomacal, y su producción se favorece con la masticación reposada. Es un error pensar que la digestión se realiza principalmente en el estómago, pues el mayor proceso de digestión se efectúa en el intestino delgado. Siendo la función digestiva armónica, no puede haber una falla en este proceso sin comprometer la suerte del todo; de donde resulta un error creer que es posible tener el estómago enfermo y el intestino sano, pues, alimentos mal preparados en el estómago, forzosamente afectan la vitalidad del intestino.

A pesar de ser el estómago y los intestinos órganos muy resistentes, están más o ménos enfermos en el noventa por ciento de los habitantes de las ciudades, debido a régimen antinatural de alimentación, a tal punto que hoy día es una rara excepción la persona que disfruta de una digestión normal. El falso concepto de enfermedad, que confunde ésta con el síntoma, hace creer a mucha gente que se tiene estómago sano porque no se sienten trastornos digestivos, aún que se coma lo más absurdo. Sin embargo, estos estados de enfermedad indoloras muchas veces son más peligrosos que cuando hay manifestaciones agudas, pues esto último es indicio de mayor vitalidad nerviosa. "Dime lo que comes y te diré como está tu estómago", pues la función normal de éste supone una alimentación normal también, siendo indicio seguro de enfermedad del estómago la intolerancia de las frutas y ensaladas.

Hemos dicho que la nutrición normal es la base de la salud y de aquí resulta que toda enfermedad reconoce como causa una mala nutrición, llevando en-

vuelta siempre una afección más o ménos grave del estómago e intestinos. Como la digestión elobora la sangre y ésta realiza el cambio orgánico, reemplanzando lo enfermo por material nuevo y sano, no es posible realizar ninguna curación verdadera sin mejorar y normalizar previamente la digestión; de donde resulta que, enfermo que normalice su digestión sanará; y, no recuperará la salud el enfermo que préviamente no logre mejorar su digestión. Se comprende así que la Trofología, la ciencia de la alimentación, realice por sí sola la terapia más racional, desde que suprime la causa de las enfermedades, normalizando la digestión y por medio de ésta, transforma la sangre purificándola y enriqueciéndola con todos los elementos vitalizados que realizarán el cambio orgánico, expulsándo los humores y tejidos enfermos, que serán reemplazados por humores y tejidos sanos y normales.

La regeneración de la raza está en educar a los niños dentro de los sanos principios de la alimentación racional y, felizmente esta tarea es fácil de realizar por cuanto su naturaleza no está aún degenerada por los vicios de la alimentación.

Las enfermedades del estómago son tan variadas que, en sus diferentes grados, van desde simples v pequeños disturbios hasta llegar al cáncer. Fuera de la herencia, la causa de todos los males del estómago reconoce una sola causa común: vida antinatural y, especialmente, los enormes errores en la alimentación. Generalmente los primeros disturbios del estómago son los más molestos, aunque los ménos graves también, pues mucho tiempo antes de que el enfermo se dé cuenta, pueden existir la diabetes, los cálculos biliares o renales, los tumores y el cáncer.

El tratamiento de las enfermedades del estómago es uniforme, debiendo procurarse siempre la normalidad digestiva por medio de un régimen alimenticio natural y bien combinado.

Estudiemos por separado las principales afecciones del estómago:

Catarro agudo del estómago (Gastritis, indigestión)

La causa más frecuente del catarro agudo del estómago, llamado vulgarmente indigestión, empacho, etc., es la irritación de las paredes del estómago por alimentos innaturales como carnes, pescado, quesos viejos, alcohól, café, vinagre, aliños, dulces, y todo los alimentos alterados; las drogas pueden también ocasionar un catarro al estómago, lo mismo que los alimentos mal masticados y comidos de prisa. Igualmente peligrosos son los alimentos muy fríos, como los helados o muy calientes.

Esta dolencia se carecteriza por falta de apetito, mal olor de boca, peso o dolor en el estómago, vómitos, cólicos, mareos, diarrea, dolor de cabeza, etc., presentándose también fiebre, debido a la intoxicación, mayor o menor.

Ante todo hay que procurar libertar al organismo de las impurezas producidas por las fermentaciones intestinales, practicando uno o dos días el ayuno a base de agua pura que se tomará contínuamente y en pequeñas cantidades; también ayuda a limpiar de mucosidades el estómago la infusión de ajenjo o salvia o menta o manzanilla.

Es necesario promover la transpiración, para lo cual se tomará el vapor de silla, o, mejor aún, se aplicarán en la cama, saquitos calientes de semillas de pasto miel sobre vientre y riñones.

Mientras no haya apetito no se introducirán alimentos en el estómago y, aún cuando éste se presente, conviene esperar algo más para comer al principio zumos de frutas, sopa de avena o de pan integral bien cocido, etc. Las frutas crudas o cocidas bien maduras y bien masticadas, las hortalizas tiernas y cocidas, las

zanahorias, coliflores, etc., conviene a estos enfermos que padecen extreñimiento.

Para derivar las materias morbosas y combatir la fiebre interna, conviene el baño genital de dos a tres veces en el día, hasta 30 o 40 minutos cada vez; y en la noche se puede dormir con el paquete o faja derivativa sobre vientre y riñones.

Catarro crónico del estómago

Los contínuos desarreglos digestivos conducen a esta enfermedad tan generalizada y cuyas causas son análogas a las del catarro agudo, pero obrando en forma repetida y permanente.

Las personas que sufren de catarro crónico al estómago tienen la lengua sucia, mal gusto al despertar, eructos, gases, mal olor de la boca, sensación de peso al estómago, falta de apetito alternando a veces con un apetito exagerado. Debido a la consiguiente impurificación de la sangre, los nervios están irritados y exitados, dolores de cabeza, flojedad, etc., siguiendo con el tiempo nuevas complicaciones si no se pone atención al mal.

El tratamiento racional de esta afección impone evitar las bebidas o comidas calientes, observando una dieta simple y absolutamente vegetariana con muchas frutas, ensaladas y semillas, todo muy bien masticado y ensalivado. Una hora antes del desayuno es muy conveniente tomar el jugo de un limón estrujado por espacio de 8 a 10 días cada mes.

Ejemplo de menú: **Desayuno:** alguna fruta fresca madura, como uvas, manzanas, naranjas, etc.

Almuerzo.—Una ensalada de lechuga; una sopa de trigo machacado con caldo de verduras o cereales y hortalizas tiernas con huevo. No mezclar papas con pan o granos.

Onces-comida.—Alguna ensalada y un plato de hortaliza cocida con pan integral.

Si hay dolores al vientre se aplicará en esa región en la noche saquito caliente de semillas de pasto miel; la frotación diaria de agua fría al despertar y uno o dos baños genitales en el día, hasta de 40 minutos; transpirar con vapor de silla o cajón, y, si es posible, baño diario de sol sobre el vientre. El baño local de sol ayuda mucho a la digestión.

Acidez de estómago (Hiperclorhidria, dispepsia ácida)

Como lo indica su nombre, esta afección se caracteriza por la excesiva acidez que se siente en el estómago, produciendo una sensación de ardor muy desagradable, siendo generalmente indicio de úlcera estomacal a la cual están siempre expuestos estos enfermos. Para distinguir la úlcera de estómago de la acidez simple, conviene saber que, en el caso de acidez, los dolores desaparecen comiendo, mientras que en la úlcera se aumentan más.

A la causa general de todas las afecciones del estómago, que, como hemos visto, se deben a régimen alimenticio innatural, se agregan, para producir la dispepcia ácida, todas las circunstancias que debilitan la resistencia del tubo digestivo, como exceso de trabajo intelectual, desgaste sexual, anemia y alteraciones en los centros nerviosos. Hay, pues, que suprimir estas causas para curar esta enfermedad, adoptando una vida higiénica, lo más posible, empezando por normalizar la alimentación, sin cuya reglamentación es imposible sanar. Las frutas y ensaladas con las almendras dulces, son los alimentos más indicados para estos enfermos. Hay estómagos tan degenerados que no toleran esta dieta, pudiendo entonces empezar con fruta cocida para ir poco a poco a consumir fruta cruda.

El tratamiento natural de esta dolencia es análo-

ga al del catarro al estómago, variando según se trate de persona más débil o más fuerte. Como aplicación local recomendamos de modo especial, diariamente, una hora antes de levantarse, la compresa de tierra húmeda sobre el estómago, dejándola puesta una hora y haciendo después la frotación general de agua fría.

Las hojas de encina y de lechuguilla mascadas y el ajenjo, la salvia y las almendras dulces son excelentes recursos para aliviar la acidez del estómago.

Ulceras del estómago

Esta enfermedad es muy rara entre los niños, presentándose generalmente después de los treinta años. Las úlceras estomacales pueden ser pequeñas y leves, como también grandes y graves, pudiendo comprometer sólo la parte superficial de la pared del estómago o destruir ésta más profundamente.

La acidez frecuente del estómago es la causa más general de úlcera, siendo también esta circunstancia la que más dificulta su curación. El uso abundante de carnes conduce a la acidez estomacal y ésta a la úlcera. Hay otras causas que favorecen el desarrollo de úlceras en el estómago y son: constitución débil del estómago por herencia, anemia, comidas demasiado calientes, abuso de los helados, mala masticación, excesos en las comidas, uso contínuo de medicamentos, alcohól, café, y, en general, mal régimen alimenticio.

Como indicio casi seguro de la existencia de una úlcera de estómago, tenemos los dolores en esa región después de comer, vómitos, especialmente si éstos contienen sangre, pérdida de sangre por la boca o intestino, color café, y acidez del estómago; los dolores suelen presentarse cerca de una hora o dos después de comer. Sin embargo, la úlcera del estómago puede existir sin producir molestias al paciente y aún curarse por

sí sola, sin que se dé cuenta el enfermo cuando el estado general de éste está en buena condición.

Siendo las pérdidas de sangre indicio seguro de úlcera, conviene saber distinguir si una hemorragia es del estómago o de los pulmones. Si la sangre es eliminada por un vómito, ésta viene del estómago y si ésta es expulsada por la tos, viene de los pulmones o vías respiratorias. Además el color de la sangre nos indica su orígen: si es del estómago es más o ménos oscura y generalmente coagulada y mezclada con restos de alimentos; y, si es del pulmón suele ser de color rojo vivo y espumosa. La sangre que aparece en las evacuaciones, de color negro, es indicio de que la hemorragia es del tubo digestivo.

El tratamiento natural realiza más o ménos fácilmente la curación de las úlceras del estómago, sin dejar consecuencias perjudiciales como la estrechez del píloro o salida del estómago, que es el resultado corriente obtenido por medios artificiales.

La curación de la úlcera de estómago se obtiene mediante un régimen alimenticio que evite la acidez del estómago y que no irrite la úlcera.

Producida una hemorragia es indispensable el reposo absoluto en cama, que puede ser de dos o más semanas. Para disminuir la presión de la sangre en el estómago se mantendrá sobre éste, día y noche una cataplasma de cuajada de leche, que se renovará cada ocho horas, al mismo tiempo se descongestionará el vientre por medio del paquete o envoltura fría de rodillas a pies, que se mantendrán calientes con botellas o caloríficos; esta aplicación puede alternar con el paquete de piernas, manteniéndose estos paquetes por espacio de tres a cuatro horas en la mañana e igual tiempo en la tarde. Los dos primeros días conviene no tomar alimento y sólo beber, con frecuencia pequeños sorbos de agua fresca, alternando con una tisana de limpia-plata y flores de árnica. Si hay extreñimiento,

se combate con lavados de agua fría, natural, pero éstos no deben hacerse sino tres días después de haberse producido la hemorragia, para evitar remover la herida. El tercer día ya podrá el enfermo tomar jugos de lechuga rayada y extrujada, o de manzanas, leche de almendras machacadas, jugo de uvas, de zanahorias, etc., todo frío. Durante diez días la alimentación será líquida, en pequeñas cantidades y cada dos horas, pudiendo agregarse a lo anterior, lechadas de nueces peladas y machacadas o de avellanas en la misma forma, pero coladas. El aceite puro de oliva, tomado diariamente en la mañana, una o dos cucharadas, sirve de suavizante de las paredes del estómago. Más adelante se podrá comer quesillo del día una o dos veces diarias y, poco a poco, observándose el mismo paciente, irá comiendo la fruta blanda con su pulpa, y, si lo desea, podrá agregar alguna sopa a medio día, de quaker colado o de verduras en la misma forma y en caldo de cereales, para ir paulatinamente consumiendo y en forma más natural y, siempre peladas, las frutas. Después de un mes de practicado este régimen, ya se puede seguir otro ménos extricto, más o ménos dentro de las siguientes indicaciones:

Desayuno.—Fruta fresca madura, sin piel.

Almuerzo.—Hortaliza tierna bien masticada (lechugas) papas cocidas con cuero o asadas y un pedazo de quesillo del día.

Once-comida.—Frutas como al desayuno y almendras o nueces muy bien masticadas.

Mientras se note la existencia de la úlcera no se peden comer ensaladas ni pan integral.

Más adelante, cuando ya no hayan dolores ni molestias se irá variando la alimentación al gusto del enfermo, pero siempre exclusivamente a base de vegetales, frutas, ensaladas muy bien masticadas y en pequeña cantidad, y semillas. El quesillo del día es un ali-

mento muy fresco y desinflamante, que ayuda a la cicatrización de las úlceras.

Como tratamiento tenemos indicado ya el de los quince primeros días; convendrá siempre dormir con cataplasma de cuajada de leche sobre el estómago, hasta que desaparezcan las molestias en esa región. No siendo posible aplicar esta cataplasma, se mantendrán sobre el estómago compresas de agua fría, que se renovarán cuando se calienten demasiado y, durante la noche se dormirá por espacio de veinte días más o ménos, con envoltura húmeda o paquete sobre vientre y riñones. Diariamente al despertar y por espacio de 4 a 6 semanas, se aplicará sobre el estómago y vientre y directamente sobre la piel, tierra húmeda del expesor de una moneda de un peso, cubriendo encima con diarios y, sobre éstos, paño seco de lana, por espacio de una hora, haciendo en seguida la frotación de agua fría a todo el cuerpo. A esta aplicación se agregará, siendo posible, un baño genital de 15 a 30 minutos. Cuando ya se note curada la úlcera es conveniente aplicar baños de sol, si es posible diarios, sobre el vientre y piernas, de 15 a 50 minutos, aumentando paulatinamente. Aún cuando el enfermo se sienta restablecido deberá seguir un régimen juicioso de vida y especialmente una alimentación a base de vegetales con mucha fruta, ensaladas y semillas, a fin de evitar nuevas afecciones estomacales.

Cáncer

Con este nombre se conoce toda induración o tumor de naturaleza maligna que compromete el estado general del enfermo, atacando en forma progresiva la salud y energías de la víctima.

El cáncer se hereda y se transmite por contagio a las personas que sufren recargo morboso y que tienen debilitadas sus defensas naturales.

Se llama tumor la formación de un abultamiento anormal del tejido. Los tumores son benignos y malignos y ambos tienen el mismo orígen, sólo que en los primeros la defensa del organismo era todavía suficiente para evitar el desarrollo de la forma maligna, mientras que en los últimos, por las malas condiciones de los humores y la función imperfecta de varios órganos, no ha permitido al organismo evitar el desarrollo del tumor maligno. Esta es también una de las razones de lo sumamente difícil de curar el cáncer y explica porqué el tumor benigno, en condiciones desfavorables, puede transformarse en maligno.

Todo tumor denuncia un estado de enfermedad crónica, muy anterior, debido a recargo de substancias extrañas acumuladas por vida innatural y especialmente por régimen alimenticio inadecuado.

La medicina facultativa no consigue evitar el cáncer por cuanto, considerando al hombre omnívoro, le aconseja comer lo que le plazca, introduciendo con ello en el organismo las impurezas causante de toda enfermedad. Esta medicina tampoco puede curar el cáncer porque ignora la causa que lo genera y no conoce tampoco los recursos naturales y su aplicación, para despertar las defensas orgánicas y favorecer las eliminaciones morbosas, único medio de auxiliar al organismo enfermo y de permitirle reaccionar contra este gravísimo mal.

Siendo, pues, la medicina facultativa impotente para curar el cáncer, practica la cirujía con el objeto de extirpar el tumor canceroso, con lo que generalmente no se consigue sino martirizar el enfermo y exparcir más el veneno del cáncer por todo el cuerpo.

A propósito de esto el Padre Tadeo afirma: "Pue-
" do decir que toda operación de cáncer, si no es noci-
" va, es por lo ménos inútil y supérflua. La razón está
" en que el cáncer es enfermedad general de la sangre
" y, por tanto, debe también ser combatida por trata-

" miento general de todo el cuerpo, siendo secundario
" el tratamiento local".

Podemos distinguir dos clases de cáncer: el exterior y visible y el de los órganos internos. El primero es siempre curable para el Naturismo con un tratamiento general que normalice la composición de la sangre, mediante un régimen alimenticio purificador y un sistema de eliminaciones más o ménes activo, según el estado de fuerzas del enfermo. El tratamiento local es útil solamente para que el mal no carcoma los tejidos vecinos, empleándose con este fin los vapores y lavados de limpia-plata y fenogreco hervidos juntos, aplicándose también sobre la parte enferma, en forma de cataplasma, las plantas que han servido para el cocimiento.

Antes de aplicar el vapor en estas curaciones locales, es conveniente un riego de agua fría a la parte afectada, desde un poco más arriba de la lesión. Para cauterizar las úlceras exteriores del cáncer, se puede usar el jugo de la cebolla o del limón.

Mucho más difícil es la curación del cáncer invisible y del interior del cuerpo, cuyo foco no está a la vista, pudiendo, sin embargo, por lo general, curarse cuando el mal está en comienzo y el enfermo tiene aún en buenas condiciones sus fuerzas.

En los pueblos que no comen carne y siguen una alimentación aproximadamente natural, como en algunas tribus y lugares de la India, el cáncer es completamente desconocido. En el Japón, donde se come poca carne el cáncer es raro; pero en Europa, donde la alimentación es más antinatural, el cáncer es más frecuente; y, en Inglaterra, donde más carne se consume, el porcentaje de los casos de cáncer es de los más elevados, como lo afirma el Dr. Vander.

Cáncer del estómago

Esta enfermedad, las más de las veces se desarro-

lla en personas de 40 a 60 años y, ocupando la región del estómago, próxima a su salida, produce así estrechez en esta parte y, en consecuencia, dilatación del estómago.

El cáncer al estómago generalmente es el resultado de una úlcera anterior descuidada o tratada infructuosamente por drogas; y, en definitiva, consecuencia del mal régimen alimenticio con carnes, aliños, dulces, bebidas alcohólicas, café, etc.

La mala costumbre de ingerir las comidas o bebidas calientes es una de las causas generadoras del cáncer estomacal.

El que conserve sus órganos en buenas condiciones y siga la alimentación natural, no tiene que tener miedo al cáncer, como sucede hoy en muchas personas de las cuales uno de los padres o abuelos han muerto de cáncer. Esta enfermedad se reproduce por herencia, siempre que no se modifique la sangre y humores recibidos de los padres, lo que sólo se consigue practicando el Naturismo.

Los síntomas del cáncer al estómago son análogos a los descritos al hablar de la úlcera estomacal, pero más acentuados, presentándose por lo común, extreñimiento y lengua cargada de sarro amarillento, más o ménos oscuro.

El tratamiento del cáncer del estómago se realiza principalmente por una dieta purificadora y nutritiva, a base de frutas crudas y semillas bien masticadas, especialmente almendras.

Los baños de sol diarios, especialmente sobre el vientre, son inmejorables en esta enfermedad; hay también que descongestionar los órganos internos por medio de los baños genitales que al mismo tiempo combaten el extreñimiento.

El Padre Tadeo dice sobre este asunto: "El único
" remedio verdaderamente eficaz para estos enfermos,
" según muy probada experiencia, es la **cataplasma de**

" tierra, acompañada naturalmente de otros remedios
" internos y aplicaciones externas de agua fría".

Por mi parte puedo confirmar este juicio del sabio sacerdote, habiendo experimentado en enfermos del estómago de toda clase, los benéficos efectos de la cataplasma de tierra que, descongestiona los tejidos enfermos, purifica las lesiones del tubo digestivo, absorviendo los productos morbosos, y favorece la cicatrización de las úlceras más inveteradas. El modo de aplicar la tierra ya lo hemos indicado al tratar de la úlcera al estómago, y las indicaciones dadas en ese párrafo son aplicables también en todas sus partes a los casos de cáncer al estómago.

En los ataques fuertes del estómago, se aplicará en esta región saquitos calientes y extrujados de semillas de pasto miel, los que irán precedidos de frotación fría a esa parte, cambiándolos cada 20 minutos, hasta que desaparezca la molestia.

Al interior el enfermo podrá tomar cada hora una cucharada de un té de limpia-plata, flores de árnica y salvia. Al despertar conviene beber el jugo de un limón extrujado en media copa de agua, no ocupando el estómago hasta después de media hora, a lo ménos.

Cáncer de los riñones

Aún cuando la medicina facultativa declare incurable esta enfermedad, la medicina natural, sin desconocer su gravedad, puede prometer, no sólo alivio, sino también curación completa del mal, siempre que éste no esté muy avanzado y el enfermo conserve fuerzas suficientes para reaccionar.

Al tratamiento general del cáncer en este caso, se agregará al exterior saquitos calientes de semillas de pasto miel, sobre vientre y riñones, por la mañana, de una a tres horas, cambiándolos prévia frotación

fría local, cada hora; y por la tarde cataplasma de tierra, que puede renovarse cada dos horas.

Como medicamento interno estos enfermos tomarán sólo un té de limpia-plata, sanguinaria, escaramujo (semillas de rosas silvestre) y una pequeña cantidad de fenogreco.

Cáncer del hígado

El tratamiento es análogo al anterior, cambiando el té, que para este caso consiste en aquílea, limpia-plata y hojas de sauco. Los saquitos calientes de semillas de pasto miel se aplicarán únicamente para mitigar los dolores vehementes; y fuera de eso, para esta clase de cáncer, se aplicarán compresas de pañitos de agua fría y mejor aún cataplasma de tierra.

Cáncer del pecho

Para esta enfermedad se seguirán las reglas y aplicaciones dadas para el cáncer en general, teniendo cuidado de aumentar la cantidad de fenogreco mezclado con la limpia-plata, tanto en los vapores como en las cataplasmas. Es muy conveniente poner sobre la postema una cataplasma de fenogreco y alrededor la limpia-plata.

Fiebre, calentura

La temperatura normal del cuerpo varía de 36 a 37 grados centígrado, siendo en la mañana más próxima al mínimo de 36 y algo más, y, acercándose a 37 en la tarde; hay, pues, una variación de cerca de un grado en la temperatura del cuerpo, durante el día. Cuando la temperatura se acerca a los 38 grados, hay fiebre moderada; con 39 ya se produce francamente; y, con 40 la fiebre es alta; con 41 la fiebre es muy alta y con

42 el estado febril es gravísimo y muy peligroso. La temperatura se toma con un termómetro apropiado, que se coloca bajo el sobaco desnudo.

La fiebre es una de las defensas naturales más enérgicas que posee el organismo y denuncia fuerza vital, siendo el medio de que se valen las naturalezas jóvenes y robustas para purificar sus humores y expulsar las substancias extrañas heredadas o acumuladas por vida innatural y, especialmente, por alimentación inadecuada. Toda enfermedad con fiebre alta nos promete fácil curación, porque demuestra actividad defensiva del organismo; y, el tratamiento natural, sin combatir de frente la fiebre, se limitará a mantenerla a raya para evitar su exageración que produciría un desgaste perjudicial, acarreando también complicaciones, especialmente nerviosas y circulatorias.

El Dr. Vander dice: "Ha sido uno de los más " grandes errores de la medicina alópata querer com- " batir la fiebre con medios artificiales". En efecto, por medio del proceso febril el organismo destruye las substancias extrañas que lo perjudican, como también los microbios peligrosos para la salud. Esta actividad vital es anonadada por la droga, siempre a base de venenos, la que, gracias al tóxico, tiene el triste privilegio de deprimir la energía vital, intoxicando la célula nerviosa, y disminuyendo así la potencia defensiva del organismo. En esta forma, en lugar de ayudar la sábia obra de la naturaleza, se contraría, imposibilitando a ésta realizar la curación; y, convirtiendo la enfermedad aguda, siempre curable, en mal crónico. incurable. La droga, pues, baja la fiebre porque disminuye o paraliza las defensas orgánicas.

La fiebre es un proceso inflamatorio general que exige un constante refrescamiento y lógicamente, sólo el agua fría puede combatir sus excesos, ayudando también al organismo a purificarse, que es el objeto de la fiebre.

Para que el lector se dé cuenta de los beneficios que a un enfermo acarrea una fiebre alta prolongada y bien dirigida, voy a referir el siguiente caso: Se me presentó un niño de catorce años, de mal color, delgado y de desarrollo anormal. El diagnóstico por la expresión del rostro denunciaba recargo total de materias extrañas ya endurecidas, lo que me fué confirmado por el exámen del cuello, donde los ganglios estaban abultados y duros como avellanas. No cabía duda que el niño, además de las materias extrañas que había recibido por herencia, había acumulado buena cantidad de las mismas, con las malas digestiones, debido a régimen inadecuado de alimentación. Por otra parte no había necesidad de ser adivino para descubrir que las frecuentes crisis febriles anteriores producidas por la naturaleza en su tendencia a normalizarse, habían sido sofocadas con drogas, imposibilitando así la obra defensiva y purificadora del organismo, el que se había visto obligado a retener las materias morbosas que ahora aparecían concentradas y endurecidas en los ganglios. Así se lo manifesté a la madre del niño, quien confirmó mi diagnóstico, agregando que el año anterior el enfermo había tenido cinco crisis agudas con fiebre alta, las que en todos los casos habían desaperecido con cafiaspirina, fenalgina y otras drogas. Por mi parte hice ver a esa madre los errores cometidos que mantenían en el niño un estado crónico de enfermedad, que imposibilitaba su normal desarrollo, haciéndolo un candidato de la tuberculosis, que sólo esperaba una circunstancia ocasional para estallar. Estas materias morbosas acumuladas, especialmente en los ganglios, y endurecidas no pueden ser eliminadas sino derritiéndolas con una fiebre alta y prolongada como la de un tifus; tratado naturalmente, fueron mis últimas palabras. Antes de un mes fuí nuevamente llamado por la madre del niño que, muy afligida, me impuso que éste estaba muy mal, con fiebre muy alta y muy decaído; se comprobó

que la crisis era una fiebre tifoidea, la que se trató con la medicina natural durante mes y medio, sin una sola complicación, habiéndose nuestro niño levantado del lecho convertido casi en un esqueleto, pero con muy buen ánimo y expléndido apetito, y lo que es más admirable, con las durezas de los ganglios desaparecidas. Sometido durante la convalescencia a un régimen de frutas y semillas crudas, a los viente días nuestro niño era otra persona, admirándose toda la familia del cambio radical operado en él, no sólo en sus formas, sino en su carácter, que de apático y mal humorado, era después alegre, retozón y optimista. En este ejemplo vemos confirmada nuestra doctrina: las enfermedades agudas son crisis curativas, que permiten al organismo eliminar los males crónicos y restablecer la verdadera salud, purificando su sangre y humores principalmente por medio de la fiebre tratada racionalmente.

El tratamiento de la fiebre requiere nada más que aire puro, agua fría y jugos de frutas.

El aire de la habitación se renovará constantemente, sin perjuicio de entibiarlo con estufa, en tiempo frío.

La frotación de agua fría en la cama, con paño empapado, pero embebido para no mojar la ropa, es la aplicación más sencilla para combatir la fiebre, repitiéndose ésta cada hora, y aún antes si se cree necesario. Para proceder, después de cerrar la puerta o ventana de la pieza, se quita la camisa al enfermo, y se descubre su cuerpo, echándose a los piés la ropa de cama, pasando suavemente el paño mojado por toda la superficie de la piel, desde el cuello a la planta de los pies, teniendo cuidado de cambiar la hoja del paño o mojarla nuevamente en cada pasada, pues, con cada una de éstas se calienta y ensucia.

Las compresas o paños mojados y extrujados de dos a cuatro dobleces aplicados sobre el vientre o espalda, inmediatamente de terminada la frotación, son

un medio muy sencillo y seguro para mantener el refrescamiento. La compresa dorsal cambiada cada 20 minutos, es un excelente calmante de la excesiva actividad nerviosa en la fiebre.

La envoltura o paquete entero, una o dos veces al día, el paquete medio, el de piernas y el de rodillas son también refrescantes y calmantes, bajando la temperatura mediante la eliminación morbosa que procuran.

Cuando la fiebre es muy rebelde, especialmente en los niños, se dá a éstos la frotación al lado de la cama y en ésta al mismo tiempo se prepara un paquete en el cual inmediatamente se envuelve al enfermo una hora, con lo que se hace doblemente enérgica la aplicación.

Pero, de todas las aplicaciones hidroterápicas, ninguna tiene un efecto más enérgico y seguro contra la fiebre que el baño de tronco, que se tomarán con una temperatura del agua de 18 a 20 grados, más o ménos y, manteniendo esta temperatura con contínuo cambio del agua, mientras dure el baño, que será de 10 a 40 minutos, según los casos y la constitución del enfermo. El baño de tronco con fricción del bajo vientre, tal como se ha descrito en la primera parte, en corto tiempo ha hecho descender la fiebre más tenaz, impidiendo toda complicación. El baño de tronco con fricción se repetirá cada vez que la fiebre pase de 39 y medio grados, auxiliando al enfermo, en los períodos intermedios, con frotación, seguidas inmediatamente de compresa abdominal o dorsal, cada hora o antes si es necesario.

El enfermo de fiebre dormirá con paquete sobre vientre y riñones, alternando, si se seca, con el de cintura o pies o el de rodillas.

En las fiebres la alimentación será exclusivamente de líquidos, especialmente agua natural con jugo de limón, sin azúcar, jugos de uvas o naranjas o frutillas,

fresas, manzanas o caldo de cebada o de pan completo con miel, u horchatas de almendras o nueces.

Si hay extreñimiento se recurre a los lavados intestinales con un litro más o ménos de agua natural o con cocimiento de natri.

Fiebres eruptivas, sarampión o alfombrilla, viruela, varicela

Estas enfermedades febriles van acompañadas de erupciones de la piel y mucosas. Tanto la fiebre como las erupciones constituyen, en estos casos, importantes procesos de defensa orgánica, con destrucción y expulsión de substancias extrañas, ésto último por medio de las erupciones las que, por tanto, favorecerán la curación y mientras más aparezcan al exterior, ménos afectarán los órganos y tejidos internos, las materias morbosas.

El sarampión y la varicela son afecciones benignas tratadas por la medicina natural, quedando el enfermo después de ellas mejor que antes de enfermarse, pues por medio de estas crisis el organismo ha logrado deshacerse de las impurezas acumuladas en mucho tiempo y que dificultaban su normal funcionamiento.

A estos enfermos les conviene transpirar, lo que se consigue con una frotación de agua fría cada hora, abrigando en cama enseguida, sin secar el cuerpo; a la segunda o tercera frotación seguramente se presenta el sudor. En caso que no se consiga la transpiración así, se recurre al vapor o a los saquitos calientes de pasto miel sobre vientre y riñones, que se aplican después de una frotación general. Y por último los paquetes promueven también una enérgica eliminación. En general, el tratamiento está indicado al hablar de la Fiebre.

Escarlatina

La escarlatina se presenta con fiebre alta, escalofríos, vómitos, dolor de cabeza o de garganta, la que al examinarla se muestra enrojecida. Pronto aparecen las erupciones, formadas por placas o grandes manchas, de un color rojo vivo, las que, al secarse, deshollejan la piel, especialmente en las manos. Tratada esta enfermedad por drogas o inyecciones, trae funestas consecuencias, especialmente a los riñones y corazón. El tratamiento natural es análogo al de la **Fiebre,** siendo indispensable hacer transpirar diariamente al enfermo con baños de vapor o saquitos de pasto miel; los paquetes también son muy convenientes para expulsar la materia morbosa.

Sarampión o alfombrilla

Esta enfermedad suele empezar por lagrimeo, tos seca, romadizo y diarrea y se diferencia de la escarlatina en que las manchas son pequeñas, redondeadas y separadas por piel sana, invadiendo rápidamente todo el cuerpo y desapareciendo paulatinamente en cuatro o cinco días.

La complicación más frecuente en el sarampión o alfombrilla es la bronco-neumonia, la que se evita con el tratamiento natural que se ha indicado en la fiebre y que procurará siempre desarrollar fuerte transpiración. Conviene que el enfermo haga gárgaras de agua de limón y cada hora tome una cucharada de un té de limpia-plata, hinojo (semillas), menta y un poquito de flores de árnica, agregándole un poco de miel de abeja. Como hay inflamación a los ojos conviene mantener oscura la habitación y aplicar sobre ellos cataplasma de cuajada de leche.

Viruela

Se anuncia esta enfermedad por escalofríos, fiebre alta, dolor de cabeza y de cintura, naúseas y vómitos. A los dos o tres días aparece la erupción con unas manchas difusas, parecidas a las del sarampión o escarlatina, las que luego se transforman en una vesícula llena de líquido, con una depresión en el centro. Estas vesículas supuran y entonces se llaman pústulas. En la garganta, boca y paladar hay multitud de pequeñas prominencias duras y blanquecinas que producen tos, ronquera y dolor al tragar.

Como preservativo de la viruela la medicina facultativa recomienda la **vacuna,** cuya eficacia no ha sido comprobada en epidemias como la de 1871 en Alemania que, según la estadística oficial fallecieron de viruela en Prusia 64,000 personas, y en Baviera, al año siguiente enfermaron del mismo mal 30,000 personas, a pesar de la vacunación que era obligatoria en ambos países desde muchos años antes.

Es un hecho comprobado que multitud de enfermedades como la sífilis y tuberculosis no reconocen otro orígen que la vacuna.

El célebre Dr. Cruwe, de Berlín, asegura que toda vacunación es un **envenenamiento sifilítico.**

El Dr. Yung, de Basilia, dice lo siguiente: "Con
" gran pesar y sentimiento de mi alma, me he con-
" vencido en estos últimos años, que la vacunación,
" no sólo carece de eficacia, sino que debemos conside-
" rarla como una maldición para la humanidad".

El Dr. Kranichfeld dice: "También yo hice vacu-
" nar a mis 14 hijos, en una época en que ignoraba
" todavía los perniciosos efectos de la vacunación.
" Hoy no lo haría y me opondría a cualquier autori-
" dad o ley de policía que quisiera obligarme a ello".

Como el mejor preventivo de la viruela tenemos una buena nutrición, respirando aire puro día y noche,

manteniendo expedita la acción de la piel y fortificada con diarias exposiciones al aire y al agua; y, sobre todo un régimen alimenticio sin carnes, ni grasas, ni aliños, ni bebidas fermentadas, ni té ni café, etc.

El Padre Tadeo decía: "Con toda seguridad pue-
" do afirmar que una persona que todos los días hace
" la frotación de agua fría, jamás contraerá la viruela,
" aunque viva entre variolosos, porque las frotacio-
" nes pueden expulsar del cuerpo todos los gérmenes
" de la viruela".

El tratamiento general de la viruela es el indicado para la Fiebre. Lo más importante es procurar la rápida eliminación de las substancias extrañas, lo que se consigue con frotaciones de agua fría cada hora de día y noche, dejando descansar al enfermo desde las nueve hasta las doce de la noche, y envolturas o paquetes desde la cabeza hasta la planta de los pies, los que variarán de uno a tres diarios en las veinticuatro horas, según las fuerzas del enfermo. Los paños que se usen en los paquetes pueden mojarse en cocimiento de fenogreco frío, con lo que será más eficaz la aplicación.

El varioloso beberá en abundancia, pero en pequeña cantidad cada vez, un té de **limpia-plata, corteza de encina y menta.** También es bueno el **cremor, con miel de abeja,** en proporción de una cucharadita de cremor por dos de miel, para un vaso cervecero de agua, una cucharada cada hora de día y de noche.

Una vez que las pústulas aparezcan al exterior, se prohibirá terminantemente al enfermo que descubra parte alguna de su cuerpo, porque con ello las materias morbosas podrían volver al interior.

Si no hay evacuaciones se administrarán lavativas. Para evitar que la luz irrite los ojos, es conveniente que el dormitorio esté medio obscuro, aunque suficientemente ventilado.

La inflamación de los ojos se trata con cataplasma de cuajada de leche, que se cambia cada ocho horas.

Los paños de las envolturas o paquetes de las frotaciones y de uso del varioloso se harán hervir en cuanto se usen.

Fiebre tifoidea (tifus abdominal)

Vulgarmente esta enfermedad se conoce con el nombre de tifus. Está caracterizada por temperatura elevada con oscilaciones, acompañada de postración. A los ocho días de empezada la enfermedad, suelen aparecer manchas rosadas en la piel del vientre; la lengua está seca, y sucia; hay pérdida del apetito, dolor de cabeza y diarrea o extreñimiento. El rostro del enfermo tiene un aspecto abatido con la boca abierta y los ojos atontados.

El tifus no se presenta sino cuando hay en el cuerpo fuerte acumulación de substancias extrañas por régimen innatural de vida y, especialmente, con alimentación inadecuada. Estas materias extrañas, por una causa ocasional cualquiera entran en fermentación para disgregarse, obligando al organismo a un activo trabajo de defensa, contra la intoxicación, junto con una mayor actividad eliminadora. Estimulando, pues, por repetidas aplicaciones de agua fría las defensas orgánicas y favoreciendo la expulsión de las materias morbosas, el cuerpo saldrá victorioso de esta crisis y conseguirá una purificación tan completa que habrá eliminado aún taras hereditarias y otros males crónicos, como la **gota militar** y la **sífilis** misma.

La duración del tifus depende del grado de recargo morboso del organismo y del tratamiento que se ponga en práctica, pudiendo asegurar que en pocas enfermedades como ésta es más pernicioso el uso de drogas, sueros y vacunas, con las cuales se agrava el mal que no tarda en presentar complicaciones como las hemorragias intestinales, perforación del intestino,

seguida de la mortal peritonitis, meningitis, pulmonía, albuminuria, miocarditis, etc.

Confirmando lo expuesto, el Dr. Vander dice: "Por
" este motivo la fiebre tifoidea es considerada como
" enfermedad mucho más grave de lo que es en reali-
" dad, pues, con el debido tratamiento natural su cur-
" so es mucho más benigno de lo que se puede imagi-
" nar. He tratado numerosos enfermos de tifus, y en
" muchos de ellos ya se habían presentado graves com-
" plicaciones cuando empecé el tratamiento y he po-
" dido demostrar en estos casos la superioridad de la
" Medicina Natural, con los brillantes resultados ob-
" tenidos".

El enfermo de tifus siente calor y sed, pero el agua fría y abundante debilita cada vez más su estómago, motivo por el cual se debe beber agua fría o cualquiera otra bebida refrescante, que sea en cantidades las más pequeñas.

Conviene mantener siempre caliente los pies del enfermo, haciendo paquetes de rodillas o piernas todos los días en la mañana y en la tarde, frotaciones en número de cuatro o cinco para los enfermos robustos y tres para los débiles. Cuando la fiebre suba de 39 y medio se aplicará el baño de tronco, tal como se indica en el párrafo de la fiebre.

Como alimento, además de jugos de frutas y horchatas de almendras o nueces podrá dárseles al enfermo sopa de harina tostada, de verduras, frutas cocidas, etc., pero no conviene darles caldos o jugos de carne o cosas parecidas que agravarían el mal.

Como bebida purificadora se recomienda el té de **limpia-plata, corteza de encina, anís y menta con miel.** Si hay repugnancia por los alimentos se agregará **ejenjo** a este té.

Tratándose de niños menores de cuatro años se les podrá dar como alimento leche con sémola, arroz o quaker y mejor quesillo fresco con miel de abejas.

Uno de los errores más corrientes puestos en práctica por la Alopatía, en los casos de complicaciones cerebrales o abdominales del tifus, son las famosas copuchas de hielo, que por evitar las congestiones, no hacen sino agravarlas, ya que el hielo paraliza la circulación de la sangre, reteniendo ésta en el punto donde obra. Para conseguir descongestionar la cabeza u otra parte del cuerpo no hay nada igual a la cataplasma de cuajada de leche, la que, durando en su acción ocho horas más o ménos, descongestiona profundamente los tejidos de la parte donde se aplique, normalizando la circulación de la sangre y absorbiendo los productos morbosos.

Como calmante del sistema nervioso recomiendo la compresa fría a la espina dorsal y nuca, cambiándola cada 20 minutos, por espacio de una hora u hora y media.

Tifus exantemático

Esta enfermedad, análoga a la anterior, se manifiesta especialmente con manchas de la piel, siendo de muy fácil contaminación por medio de los piojos. Su tratamiento es el mismo que para el tifus abdominal, completado con las indicaciones dadas en el párrafo de la Fiebre.

Gangrena

Se llama así la muerte de los tejidos por falta de circulación de la sangre o a causa de intoxicación o infección orgánica.

La gangrena es un proceso destructivo, que generalmente hace sus víctimas en los organismos desorganizados por males crónicos anteriores que han agotado las defensas orgánicas y envenenado la sangre, como en casos de alcohólicos y sifilíticos.

En los ancianos suele presentarse la gangrena senil debido a recargo de substancias extrañas y vida innatural, especialmente, falta de ejercicio físico.

La gangrena afecta principalmente las extremidades, donde la circulación sanguínea se hace más dificultosa, y se presenta primero con dolor y calor en la parte afectada; más tarde ésta se enfría y va perdiendo la sensibilidad. La coloración cambia desde el color de jamón al negro. La gangrena puede ser húmeda o blanda, y seca o apergaminada.

Esta enfermedad, para la que la alopatía no tiene otro remedio que la mutilación, que generalmente no hace sino cambiar de sitio al mal, junto con inutilizar al enfermo, es curable para la medicina natural, siempre que el mal no haya agotado la vitalidad del organismo. He tenido oportunidad de tratar casos de gangrena que han reaccionado en pocos días, especialmente en casos de heridas o llagas gangrenosas.

El tratamiento de la gangrena procurará despertar las defensas orgánicas, por medio de frotaciones de agua fría a todo el cuerpo del enfermo, en número de dos o más en el día, baños genitales, si es posible, uno o dos de 15 a 30 minutos cada uno, envolturas o paquetes y baños de sol o vapor. Régimen alimenticio purificador, sometiéndose el enfermo a una dieta exclusivamente de frutas crudas, de la estación, durante seis u ocho días a lo ménos; en lo posible, todo un día comerá sólo naranjas, por ejemplo, al siguiente sólo almendras, al sub-siguiente sólo manzanas o uvas, etc. Más tarde irá haciendo más normal el régimen, extrictamente vegetariano, con muchas frutas y ensaladas.

Como tratamiento local de la gangrena, diariamente y dos o tres veces en las 24 horas, se aplicará en la parte enferma un vapor de limpia-plata, con flores de árnica, durante 15 o 20 minutos, lavando enseguida esa parte con el agua del cocimiento bien caliente, la que se dejará caer en forma de chorro con una

tetera, aplicando enseguida sobre el sitio afectado, las yerbas del cocimiento y sobre todo esto una cataplasma de fenogreco. Cada vez que se haga esta curación es conveniente introducir en el agua hirviendo por unos segundos, la extremidad enferma, pues así se despierta la reacción de las células vivas, y los tejidos sanos se inflaman, separándose de los ya muertos.

Garganta.-Inflamaciones y úlceras de la mismas

Nuestro organismo está envuelto por un doble guante, podemos decir: el exterior se llama piel y el interior mucosa. Así como la piel está provista de innumerables agujeritos, que se llaman poros, por donde el cuerpo expulsa continuamente las impurezas del interior; las mucosas están provistas de multitud de glándulas que secretan un **mucus,** que posee la facultad de defender al organismo de las impuerezas que vienen del exterior o del interior, destruyendo los agentes orgánicos perjudiciales y neutralizando las toxinas, cualquiera que sea su orígen. Esta maravillosa organización constituye una de las defensas naturales que se paraliza por obra de las drogas, vacunas e inyecciones, imposibilitando con ello al organismo para toda curación verdadera.

Algunas veces ocurre que una corriente de aire frío, por ejemplo, contraiga súbitamente los poros de la piel, paralizando en un momento dado, la constante acción eliminadora del organismo por los poros. Interrumpida esta importantísima función defensiva, las substancias extrañas o morbosas existentes se dirigen al interior, congestionando e inflamando el tegumento interno, de donde resultan las pulmonías, inflamaciones de los riñones, bronquios, narices, garganta, tráquea, etc. No existiendo acumulación de substancias extrañas en el cuerpo no puede producirse ninguna de estas alteraciones tan corrientes y que el vulgo atribu-

ye al aire frío o a cambios de la temperatura ambiente. Así, pues, las enfermedades no vienen del aire ni de fuera, sino de dentro del cuerpo, por impurificación orgánica.

Todas las enfermedades de la garganta se curan atrayendo hacia afuera, a la piel, las materias morbosas del interior, descongestionando así los órganos afectados y favoreciendo su expulsión por las vías eliminatorias y especialmente por los poros, mediante las reacciones de la piel, por medio del agua fría o por la transpiración. A este fin recomendamos las frotaciones de agua fría, una cada hora, abrigándose en la cama sin secarse; las envolturas o paquetes, haciéndose éstos de preferencia a las piernas o rodillas, para atraer a estas partes las materias morbosas acumuladas en la garganta; los vapores y especialmente, las transpiraciones al sol o por medio de saquitos calientes y extrujados de semillas de pasto miel sobre vientre y riñones. En el sitio afectado se mantendrá cataplasma fría de cuajada de leche, cambiándose cada ocho horas, con la que se descongestionará permanentemente el órgano enfermo.

Las gárgaras de jugo de limón, de cocimiento de limpia-plata con corteza de encina y un poquito de fenegreco, son excelentes como desinflamantes y desinfectantes.

Glándulas

Con este nombre se designan todos los órganos que producen un líquido (secreción). Tenemos las glándulas salivales, que producen la saliva; el hígado que produce la bilis; las lacrimales que producen las lágrimas y todas las glándulas que cubren las mucosas del estómago, intestinos y piel.

Una de las funciones más importantes de las glándulas consiste en destruir y eliminar substancias

extrañas como lo hace el hígado que filtra la sangre, reteniendo sus impurezas y expulsándolas por las bilis; las glándulas de la piel, que por el sudor eliminan las suciedades internas, etc. Las secreciones glandulares constituyen una de las defensas más admirables del organismo y mediante ellas el cuerpo realiza la anticepsia fisiológica.

Glándulas tiroides y sus enfermedades

La glándula tiroides está situada en la parte anterior del cuello y, además de su acción defensiva del organismo, destruyendo ciertas materias extrañas, tiene la propiedad de segregar determinadas substancias necesarias para la vida normal del cuerpo. Por esto las enfermedades de la glándula tiroides puede ocasionar graves trastornos, especialmente en las facultades intelectuales y en el crecimiento del cuerpo.

Hay varios estados de enfermedad de la glándula tiroides, que la medicina alopática trata en forma diversa; para la medicina natural estos diferentes estados no son sino variación de una causa única que afecta todo el organismo, más o ménos recargado de substancias extrañas. El tratamiento natural procurará normalizar todas las funciones, despertando la actividad vital por medio de los agentes naturales: aire, luz, sol, agua, ejercicios físicos y alimentación vegetariana y favorecer las eliminaciones morbosas por medio de las transpiraciones y de las reacciones producidas por el agua fría.

Las principales afecciones de la glándula tiroides son bocio vulgar o coto y el bocio oftálmico, con salida de los ojos.

Bocio o coto

Con este nombre se conoce el aumento de volúmen la la glándula tiroides, hinchando más o ménos el cuello en su parte anterior.

Como toda enfermedad, ésta se debe a la vida innatural y, especialmente a la alimentación pobre en minerales y vitaminas que proporcionan las frutas crudas y ensaladas.

El tratamiento de esta afección es el mismo que para el bocio exoftálmico.

Bocio exoftálmico

Las manifestaciones de este mal son: el abultamiento de la glándula tiroides, la prominencia de los ojos, que salen más o ménos de las órbitas, y el pulso rápido, que suele ser de 90 a 120 o más pulsaciones por minuto. Hay irritabilidad nerviosa, perturbaciones mentales, palpitaciones del corazón, insomnio, debilidad y pigmentación de la piel, que se vuelve morena.

Esta enfermedad, como la anterior, son incurables para la alopatía, la que por medio de una operación quirúrgica, extrae el tumor, sin quitar la causa que lo ha producido, dejando así en pié el estado de enfermedad general que irá paulatinamente agotando al enfermo hasta hacerlo sucumbir por debilitamiento del corazón.

El bocio exoftálmico se cura con el tratamiento natural, siendo indispensable la dieta vegetariana, evitando en absoluto las carnes y su caldo, grasas animales, quesos viejos, dulces, cacao, chocolate, té, café, mate, alcohól y tabaco. Se recomienda quesillo fresco, sopa de trigo integral con yemas de huevo, avena machacada o quaker, ensaladas de toda clase, frutas crudas o cocidas, nueces, almendras, avellanas y maní. Sal, lo ménos posible, lo mismo que aliños; no beber sino con sed. Buscar la vida del campo o de la montaña, con preferencia en clima seco.

El tratamiento general consistirá, además de la frotación de la mañana, en baños de sol general a cuerpo desnudo, dos veces al día, si es posible empezando

por quince minutos y cada vez cinco minutos más, hasta llegar a una o dos horas; la cabeza en la sombra pero el cuello al sol. Después del baño de sol se tomará baño de tronco con fricción de bajo vientre, de agua templada o asoleada, durante cinco a diez minutos, pudiéndose prolongar hasta quince minutos si hace calor. En invierno, en lugar de baño de tronco se tomará baño genital de 15 a 30 minutos, una o dos veces al día y tres veces por semana al acostarse baño de vapor en pecho y cabeza, de 15 a 20 minutos, enjugando enseguida el sudor con un paño mojado en agua fría, durante medio minuto. Los enfermos que tienen el pulso frecuente no deben tomar baño de vapor sino con muchas precauciones. Para dormir se aplicará al cuello, diariamente cataplasma de cuajada de leche, que se quitará al día siguiente.

El ejercicio físico al aire libre, si es posible con moderadas ascenciones de cerros, descansando a trechos. Evitando todo desgaste de energías y si es posible, guardar castidad absoluta.

En los casos más graves se hará una vida de reposo y tomar baños de aire para las palpitaciones del corazón. En el bocio exoftálmico conviene, de vez en cuando, poner sobre el corazón, un paño en cuatro dobleces mojado en agua fría, cambiándolo cuando se caliente.

Gota

Esta enfermedad es consecuencia de excesos en la alimentación, con abundancia de carnes, mariscos, huevos, leche, quesos y legumbres secas, productos todos éstos, abundantes en albúminas, que los organismos adultos no pueden aprovechar sino en pequeña parte, quedando el resto transformado en ácido úrico, que se deposita, por obra de la defensa orgánica, de preferencia en las extremidades, produciendo en esos puntos

los dolores característicos de la afección. La gota es desconocida entre los campesinos, que llevan una vida de ejercicios y transpiraciones al aire libre y se nutren frugalmente, especialmente con vegetales.

En esta afección los depósitos de ácido úrico deforman los dedos de las extremidades y se observan también en los bordes de las orejas, donde forman pequeñas protuberancias.

Para curar la gota hay que modificar el régimen alimenticio, dejando paulatinamente los alimentos albuminosos y consumir vegetales, especialmente ensaladas y mucha fruta, especialmente naranjas, fresas, frutillas y jugo de limón, del que diariamente puede tomarse media copa una hora antes del desayuno.

Además hay que activar las defensas orgánicas con la frotación diaria de agua fría al despertar y, si es posible, diariamente un pistón a las tres de la tarde, chicoteando, antes del baño, con un manojo de ortigas la piel de las partes doloridas.

Para eliminar el ácido úrico de los riñones no hay mejor que tomar diariamente tres tazas de un cocimiento, hervido diez minutos, de limpia-plata, sanguinaria, sabinilla y cedrón, por partes iguales. Para favorecer la eliminación por la piel, hay que transpirar, si es posible diariamente, al sol, desnudo, con la cabeza a la sombra, empezando por quince minutos, hasta llegar a una hora o más, haciendo enseguida baño de tronco de diez o más minutos o frotación con bastante agua; no siendo posible el baño de sol, se tomará semanalmente uno o dos baños de vapor de cajón. En invierno se podrá reemplazar el pistón por uno o dos baños genitales de 20 a 40 minutos. Hay que hacer vida activa de movimiento al aire libre.

Gripe, influenza, dengue o trancazo

Esta enfermedad aguda es una crisis curativa típica pues, elige sus víctimas entre los individuos recar-

gados de substancias extrañas, por vida innatural y, que tienen fuerza vital suficiente para reaccionar con energías contra las materias morbosas. Tratada la gripe por la medicina natural, que fovorece la purificación orgánica, resulta una crisis benéfica para el organismo que así se deshace de las materias extrañas que dificultaban su normal funcionamiento. Las drogas, sueros e inyeciones, usadas por la alopatía, para combatir esta enfermedad, imposibilitan la obra defensiva del organismo, dejando a éste víctima de un mal crónico, que luego se presentará como afección incurable de los riñones, intestinos, pleuras o pulmones, siendo especialmente la tisis, consecuencia corriente de los errores de la medicina medicamentosa en el tratamiento de la gripe.

Los síntomas son: fiebre, dolor de cabeza, sobre todo en la cuenca de los ojos, y dolores de todo el cuerpo, como si le hubieran dado una paliza. La duración de la enfermedad varía de uno a seis u ocho días.

La gripe se cura con ayuno y transpiración. El enfermo no consumirá sino agua pura, o con limón, alternando si se quiere con un té de limpia-plata, flores de sauco, altea, ortigas y liquen islándico, el primer día; y, en los dos o tres días siguientes, si tiene disposición para comer, consumirá solo fruta cruda, especialmente naranjas. Si el vientre no está activo se aplicará una lavativa de agua fría natural de un litro más o menos.

Para transpirar en la cama, el tratamiento más sencillo y eficaz consiste en aplicar al enfermo cada hora u hora y media una rápida frotación de agua fría a todo el cuerpo, abrigándolo sin secarlo. El número de estas frotaciones el primer día será de seis a ocho, si no se produce transpiración; en caso que ésta se presente, se suspenderán las frotaciones para no interrumpir el sudor, lavando el cuerpo con otra frotación, una vez que se deje de transpirar.

A fin de evitar complicaciones el enfermo guardará cama unos tres días más, durante los cuales se hará cada día tres frotaciones: una a las diez, otra a los doce, y la última a las cinco de la tarde. La alimentación irá aumentando a medida de los deseos del enfermo, dando preferencia a las frutas crudas y semillas como almendras o nueces.

Hernias, quebraduras

Esta dolencia propiamente no es una enfermedad sino consecuencia de afecciones crónicas, que comprometen la resistencia de los tejidos del bajo vientre por acumulaciones extrañas entre sus tejidos.

Para hacer entrar la hernia conviene acostarse boca arriba y las piernas encojidas, con el asiento más alto que los hombros. Es indispensable usar un braguero bien aplicado para evitar la salida de la hernia.

Para favorecer la eliminación de las materias morbosas acumuladas en el bajo vientre, estos enfermos deberán, además de la frotación fría a todo el cuerpo al despertar, tomar uno o dos baños genitales, de 15 a 30 minutos al día. Los baños de sol al vientre son también de gran utilidad.

Hay que mejorar la digestión con un régimen vegetariano, con frutas frescas o secas, remojadas.

Insomnio

Más que una enfermedad, es síntoma de alguna dolencia que afecta principalmente al sistema nervioso, a los riñones o al corazón.

Para que el sueño se produzca es necesario que el cerebro se descargue de sangre, para lo cual es muy eficaz el baño frío de pies de un minuto, o la compresa fría al vientre; y, sobre todo, la frotación general de agua fría, desde el cuello a la planta de los pies, la que se podrá repetir cada vez que se despierte en la noche.

Hígado.—Su función y enfermedades

El hígado es la glándula más voluminosa de nuestro organismo y está situado al costado derecho, inmediatamente debajo del pulmón del mismo lado. Debajo del hígado se encuentra la vesícula biliar, una bolsita que sirve de depósito a la bilis, que es un líquido amarillento secretado por aquel, y por medio del cual el hígado expulsa las substancias extrañas que extrae de la sangre.

La función del hígado es de la mayor importancia para la vida, constituyendo esta glándula una de las defensas orgánicas más maravillosas, pues, recibe la sangre venosa y los productos de la digestión, emulsionando las grasas y favoreciendo la expulsión de los excremento, para lo cual la bilis sirve como lubricante, siendo además, un desinfectante poderoso de los intestinos.

Como todos los órganos esenciales para la vida del cuerpo, el hígado es muy resistente y difícil de enfermar; sin embargo, los contínuos desarreglos digestivos que dan lugar a la formación de productos tóxicos, como consecuencia de alimentación innatural, irritan, congestionan y degeneran los tejidos del hígado, ya que éste debe retener esos productos morbosos para expulsarlos por la bilis. El alcohól, las drogas y especialmente las inyecciones, el exceso de grasas de los alimentos y los exitantes como ají, pimienta, aliños, té, café, dulces, etc., irritan el hígado y dificultan sus funciones.

Las afecciones más comunes son: la congestión del hígado, los cálculos biliares y la ictericia.

Congestión del hígado

Esta afección puede ser consecuencia de desarreglos en la circulación de la sangre, a causa de la pre-

sión de fajas o del corsé u otras ligaduras. Fuera de estas causas externas, la congestión del hígado es consecuencia de la irritación de los tejidos de este órgano, por acumulación de substancias extrañas introducidas por una alimentación inadecuada.

El estado congestivo del hígado se manifiesta por sensación de peso y molestia en el lugar correspondiente.

Para descongestionar el hígado lo primero es dejarlo descansar, sometiéndose el enfermo al ayuno por uno o dos días, siguiendo después una dieta de frutas, alternando en seguida con sopas espesas de verduras o cereales.

Si hay dolor se aplicará a la parte afectada saquitos calientes y extrujados de semillas de pasto miel, haciendo previamente fricción fría local y cambiando el saquito cada 20 minutos, previa fricción; si no ha cesado el dolor con la primera aplicación. Durante la noche se puede dormir con el paquete sobre el vientre y riñones. En el día se hará dos o tres veces baño genital de 20 a 30 minutos cada vez.

Cálculos biliares, cólico hepático

Los cálculos biliares son acumulaciones de substancias extrañas, a causa de mal régimen alimenticio, llegando las materias morbosas a endurecerse, hasta formar verdaderas piedras que se despositan en la vesícula biliar.

Esta enfermedad, hoy día, está bastante extendida en las ciudades, debido a la alimentación y vida antinatural, que llevan la mayoría de las personas, con excesos de las comidas y consumo de carnes, alcoholes, exitantes. La falta de ejercicio físico favorece la formación de cálculos, pues así, la circulación de la bilis es ménos activa y se estanca por más tiempo en la vesícula, formando depósitos de substancias extrañas que

se endurecen por la abundancia de productos minerales de orígen animal. Así se explica que esta afección sea en las mujeres muchísimo más frecuente que en los hombres, debiendo cargarse a cuenta del corsé o faja gran parte de la culpa de este mal.

Síntoma inequívoco de esta enfermedad es el cólico biliar, debido a la acción del organismo que procura expulsar alguna piedrecilla que, al pasar por el conducto que vacia la bilis en el intestino, roza sus delicadas paredes, produciendo penosísimos dolores en la parte derecha del vientre, bajo las costillas, llegando, a veces, a comprometer la espalda y brazo derecho. Además del dolor generalmente hay vómitos y mareos, durando el ataque algunas horas o varios días.

La medicina alopática, no sabiendo curar esta afección ha caído en la moda de operar para extraer la vesícula biliar, con lo que, sin suprimir la causa de enfermedad, generalmente deja inutilizado para toda la vida a organismos que antes eran sanos.

La persona que lleva una vida arreglada, cuidando de mantener una digestión normal por medio de un régimen alimenticio sin carne, ni aliños, ni bebidas fermentadas y hace además, ejercicios físicos diario y su frotación de agua fría al despertar, todos los días, no padece de esta enfermedad ni otras análogas.

Para eliminar las piedras ya formadas conviene tomar al acostarse, unos cien gramos de aceite de oliva, y al despertar una fuerte dósis de aceite de ricino, con lo que se ayuda a la expulsión de los cálculos.

Durante el cólico el enfermo guardará reposo en cama, siendo necesario beber agua fría repetidas veces durante el día. A las 11 A. M. se podrá beber a traguitos, todos los días un litro de agua. Cada hora se tomará una cucharada de un té compuesto por partes iguales de limpia-plata, sanguinaria, milenrama y sauco negro. Los dolores se calmarán con aplicaciones locales con semillas de pasto miel o cataplasmas bien ca-

lientes de linaza molida, cambiando ésta cada 20 minutos y, haciendo antes de colocar el saquito o cataplasma, fricción de agua fría en la parte correspondiente.

Como tratamiento general se recomienda el baño de vapor más o ménos de media hora, seguido de baño de tronco de 37 grados y de 15 a 20 minutos, con fricción del vientre bajo las costillas. Por la noche se dormirá con envoltura húmeda o paquete sobre vientre y riñones. Mientras dure la crisis la alimentación se reducirá a jugo de naranjas u otras frutas y lechuga, aumentando con algún cereal si hay apetito.

Ictericia

Esta afección consiste en la presencia de bilis en la sangre, colorando de amarillo la piel y el blanco de los ojos. La causa de la ictericia es el anormal funcionamiento del hígado por acumulación morbosa, derivadas de malas digestiones, las que muchas veces pasan desapercibidas, y que, irritando el conducto de la bilis, lo hinchan, cerrando el paso de éste fluído al intestino, motivo por el cual vuelve la bilis al hígado y se mezcla con la sangre. Por la causa apuntada suele también traducirse un estado catarral en la mucosa del conducto biliar que obstruye el paso de la bilis como en el caso anterior, produciendo la ictericia. Los cálculos, al ser expulsados, pueden también impedir el paso de la bilis y producir esta enfermedad.

El color amarillo es el síntoma inequívoco de esta afección, presentándose primero en el blanco de los ojos, mucosas de la boca y en la piel, hasta las uñas. El color es más o ménos amarillo o verdoso claro u obscuro, tiñéndose también, en forma análoga la orina y apareciendo descoloridas las evacuaciones, por falta de bilis.

Cuando la causa de la ictericia es algún proceso agudo, como los referidos antes, la curación es fácil y

más o ménos rápida; pero, si ella es debida a lesiones o tumores, la curación es más difícil. El enfermo guardará cama si siente flaquear sus fuerzas, siendo útil, en todo caso, el reposo.

El tratamiento de la ictericia comenzará por normalizar la digestión con una dieta extricta, a base de frutas, ensaladas y verduras, que purifican y descongestionan el hígado, favoreciendo la rápida eliminación de substancias extrañas. Al despertar y al acostarse se beberá un gran vaso de agua pura para lavar los riñones y favorecer la eliminación de la bilis, lo mismo que las evacuaciones; dos veces al día es conveniente tomar zumo exprimido de lechuga cruda, alternando con alguna infusión de ajenjo o un té de limpiaplata, bayas de enebro y salvia o menta.

Para eliminar la bilis de la sangre, donde produce intoxicación orgánica, hay que transpirar diariamente, si se trata de persona fuerte, por medio de baños de sol o de vapor, más o menos, tiempo según sea la constitución del enfermo. No siendo esto posible se harán paquetes diarios: el primer día entero; el segundo medio; el tercero de piernas, volviendo a repetirse estos por el orden indicado, hasta que desaparezca el amarillo de los ojos. Al despertar diariamente se dará la frotación de agua fría; y, al acostarse se dormirá con paquete sobre vientre y riñones. Durante el día, si hay fiebre se tomará, a la hora de más calor, un baño de tronco con agua entibiada al sol o calentada a 28 grados y fricción del vientre, de 10 a 30 minutos, según sea débil o fuerte el enfermo. Los saquitos calientes y extrujados de semilla de pasto miel, cambiándolos cada 20 minutos, previa fricción local de agua fría, son excelentes derivativos, descongestionantes y calmantes del hígado. Por último el pistón en verano puede reemplazar a medio día a cualquiera otra aplicación. El que no posea los elementos necesarios para los baños apuntados,

podrá recurrir a los baños genitales, dos o tres veces al día, siempre eficaces.

Intestinos.—Sus funciones y enfermedades

Con el nombre de intestino se denomina el tubo digestivo desde la salidad del estómago hasta el ano. Los intestinos se dividen en: intestino delgado e intestino grueso. La función intestinal es de tal importancia que la parte principal de la digestión se realiza en el intestino delgado, donde los alimentos, después de haber sido sometidos a la digestión bucal y estomacal, continúan siendo digeridos bajo la influencia del jugo intestinal, pancreático y la bilis. La mayor parte de las substancias alimenticias son absorbidas en el intestino delgado. Si las evacuaciones son líquidas (diarrea) indican que los alimentos no han sido bien digeridos y aprovechados; si son demasiado secas demuestran atonia intestinal (extreñimiento), lo que hace que las materias queden retenidas más tiempo que el normal, intoxicando la sangre y siendo causa así de enfermedades de toda clase. Durante la digestión, los intestinos hacen contínuos movimientos peristálticos, semejantes a las que hace un gusano para moverse. Con estos movimientos se mezclan continuamente las materias alimenticias, moviéndolas también hacia adelante, hasta llevar al recto, última parte del intestino, los resíduos inservibles, para expulsarlos por el ano.

Además de los productos de deshecho de la digestión, por el tubo digestivo se descargan substancias extrañas de todo el cuerpo. Así, pues, la vía digestiva, a la vez que es fuente de asimilación de materias que, por la corriente circulatoria, alcanzan a las partes más lejanas del organismo, también es vía de descarga de impurezas, que traídas por la sangre, de todas partes llegan a este conducto de eliminación, para ser expulsadas. Se explica así que un dolor de cabeza desapa-

rezca o alivie descargando el vientre; que una fiebre ceda con frecuentes deposiciones intestinales; que una intoxicación desaparezca con abundantes diarreas; y, que una nefritis, siempre causada por abundancia de impurezas en la sangre, se alivie activando las funciones eliminatorias del intestino. Esto que parece lógico, sin embargo, es ignorado, no sólo por muchos médicos, sino también por profesores de la Escuela de Medicina, como he tenido la ocasión de comprobarlo: ello se explica porque las observaciones principales del médico se realizan en cádáveres, donde termina toda observación útil para el organismo vivo.

Con una alimentación natural y en condiciones normales de vida, la duración completa del proceso digestivo no pasa de veinticuatro horas y, generalmente es mucho ménos. El que come tres veces al día y sólo evacua una vez, padece extreñimiento, aunque en débil grado. Lo normal es desocupar el vientre todos los días, después del desayuno y antes de acostarse, para lo cual debe hacerse la diligencia con regularidad, buscando la posición en cuclillas, como lo hace la gente del campo, pues así se fovorece la expulsión de las materias fecales, desplegándose naturalmente el intestino y favoreciéndose los movimientos de expulsión del mismo por la presión de los muslos contra el vientre. El uso de los excusados de taza, en que sentada la persona queda recogido el intestino, imposibilita la libre y completa evacuación, siendo causa de extreñimiento y, por tanto de intoxicación de la sangre, orígen de casi todas las enfermedades.

El mortífero extreñimiento es el mal endémico de las ciudades, y, su causa además de la apuntada, la alimentación innatural con abundancia de carnes, pastas, dulces, pan blanco y vida muelle, sin ejercicio físico y respirando aire viciado. El extreñimiento se hereda.

Para curar todos los males del tubo digestivo hay que someterse a una dieta vegetariana, bien combinada, con desayuno de frutas, semillas o ensaladas; poco o mejor nada de pan, y, en todo caso evitar el blanco, reemplazándolo por el integral. El almuerzo deberá ser por lo común, compuesto de solo dos platos: una buena ensalada y un plato abundante de Viernes, sin mezclar papas con farináceos ni cereales. La última comida será a la puesta del sol y en pequeña cantidad, bastando una sopa espesa de verduras u otra análoga y alguna fruta fresca o seca sin pelar. Para asegurar una buena digestión es indispensable una masticación reposada y completa.

Diarrea

Este es el síntoma más importante de los estados catarrales del intestino conocido con el nombre técnico de **Enteritis, Gastro-enteritis, Entero-colitis**; y, su causa es debida a la irritación anormal de la pared interior del intestino por substancias tóxicas, provenientes de alimentación innatural. También las drogas, inyecciones, purgantes, etc., producen inflamación de los tejidos intestinales y causan catarros. Cuando el catarro intestinal se presenta al mismo tiempo que el del estómago se denomina la afección **catarro-gastro-intestinal.**

En estos estados morbosos la diarrea puede producir dos, cuatro, diez o más evacuaciones diarias. Los cólicos o dolores de vientre se presentan con frecuencia en estas afecciones.

Cuando el catarro se circunscribe al intestino delgado, se llama **Enteritis,**, pudiendo entonces faltar la diarrea si el intestino grueso aún trabaja bien.

Si el catarro se extiende sólo al intestino grueso, se le dá el nombre de **Colitis**; y, si afecta al intestino delgado y al grueso, el nombre es **Entero-colitis.**

Como tratamiento de los estados agudos, el ayuno durante uno o dos días tomando sólo agua en abundancia para lavar el tubo digestivo, está indicado por lo general. La infusión de manzanilla, salvia o ajenjo ayuda también a la expulsión de las materias morbosas. Al segundo o tercer día se pueden tomar alimentos suaves y en pequeñas cantidades como cocimiento de quaker, espeso y colado, sopa de trigo machacado, cocida una hora y colada, arroz con verduras bien cocido, etc.

Una hora antes del desayuno, conviene tomar diariamente el jugo de un limón sin azúcar, en media copa de agua.

Para combatir los dolores se emplearán saquitos calientes de pasto miel, extrujados después de hervir 15 minutos, previa fricción local de agua fría, cambiándolos cada 20 minutos por espacio de una o dos horas, hasta que se sienta alivio. Para este objeto también es eficaz el baño de tronco de 15 minutos, con agua bien caliente. Si hay fiebre alta se tomará el baño de tronco de 18 grados, de 10 a 15 minutos, con fricción del bajo vientre; y, no siendo esto posible, se harán frotaciones de agua fría en número de tres a seis, aplicando un pañito húmedo sobre el vientre, cubierto con otro de lana seco, después de cada frotación en la cama. El baño genital de 15 a 20 minutos también es excelente para combatir la inflamación interna y normalizar las funciones intestinales.

Conviene tomar un té de limpia-plata, hinojo, enebro, mirtillo y menta.

Catarro intestinal crónico

Las diarreas mal curadas toman un carácter crónico que corresponde a los nombres de **enteritis crónica, colitis crónica y entero-colitis crónica.** También la curación artificial del tifus y otras afecciones intesti-

nales dejan tras de sí alguno de estos estados crónicos.

Estas afecciones se presentan unas veces con diarrea y en otros casos las diarreas alternan con el extreñimiento. Generalmente son eliminadas mucosidades, junto con las evacuaciones. En estos estados crónicos no hay fiebre, pero hay fermentaciones, produciendo muchos gases que pueden degenerar en cólicos. La nutrición se resiente, más o ménos, produciendo flacura, anemia, debilidad, falta de ánimo, exitación nerviosa, tristeza, mal humor, etc.

Para curar estos estados crónicos hay que someterse a un régimen extricto de alimentación exclusivamente vegetariana, teniendo cuidado de masticar minuciosamente, procurando que las comidas sean tibias y mejor frías.

Se recomiendan sopas espesas de verdura, quaker, arroz, etc., y purées de verdura y de papas, de cereales bien cocidos y frutas rayadas crudas o en pasta bien molidas sin hollejo y en poca cantidad, procurando que los alimentos sean suaves, a fin de no irritar las mucosas intestinales. El quesillo fresco es también un alimento conveniente para estos estados inflamatorios, pues su acción es descongestionante.

A las aplicaciones indicadas en el párrafo anterior para tratar estas afecciones, se puede agregar el baño de sol diario sobre las piernas y vientre, empezando por 15 minutos y aumentando paulatinamente hasta 50 minutos o más, haciendo después una ablusión local al bajo vientre de agua fría, durante 8 o í0 minutos. En la noche se dormirá con envoltura o paquete de vientre y riñones, toda la noche si no se enfría.

Entero-colitis, muco membranosa

Se designa con este nombre una afección de los intestinos que produce evacuaciones con mucosidades y membranas, sea diariamente o con intervalos. Suele

ser acompañada de dolores en el vientre (cólicos), más o ménos intensos; y, es más frecuente en las mujeres que en los hombres.

Su tratamiento es análogo al indicado en el párrafo anterior.

Ulceras del intestino

Sus causas principales son: régimen alimenticio innatural, con excesos, alcohól, carnes, café cargado, uso contínuo de purgantes y medicamentos, aliños y excitantes en general.

La úlcera del intestino puede existir sin producir molestias al enfermo, presentándose de sorpresa una hemorragia, junto con las evacuaciones. Naturalmente desde años atrás ha habido anormalidad de la digestión y por tanta impurificación orgánica, circunstancias que han pasado más o ménos desapercibidas porque generalmente se tiene la idea equivocada de que la digestión es normal cuando uno puede comer de todo sin dolores o molestias apreciables.

Sin embargo, mucho antes de desarrollarse una úlcera intestinal, por lo común se presentan diversos disturbios, como son: peso en el vientre ,dolores en esa región, eructos, etc.

El tratamiento para la curación de la úlcera del intestino es el mismo que se ha indicado para la **Ulcera del estómago.**

Cáncer de los intestinos

Esta afección generalmente se manifiesta a una edad avanzada y produce extreñimiento y dolor en el vientre alrededor del ombligo. Las evacuaciones suelen presentar mucosidades y poca sangre, siendo de composición anormal y de muy mal olor.

Esta enfermedad se trata en la misma forma que se ha indicado para el **Cáncer del estómago.**

Apendicitis

Con este nombre se conoce un estado morboso, con inflamación del intestino grueso, especialmente del apéndice, el que queda en la parte inferior del ciego.

Esta afección, actualmente tan de moda en las ciudades, es consecuencia de irritación de las mucosas intestinales, en la parte del ciego especialmente, a causa de fermentaciones pútridas, debidas a alimentación innatural con abundancia de dulces, masas, carnes y aliños. La vida muelle y la falta de ejercicios físicos favorecen el desarrollo de esta dolencia, provocando extreñimiento, motivo por el cual se produce casi exclusivamente en personas acomodadas. La Alopatía, por ignorar la curación de esta enfermedad, con el bisturí extirpa el apéndice, mutilando el organismo y dejando en pié la causa del mal, el que sin desaparecer sólo cambiará de sitio y manifestaciones. Tan juicioso y lógico es este procedimiento como sería el de extirpar las narices para curar un romadizo.

Pretendiendo excusar proceder tan ilógico, los cirujanos sostienen que el apéndice es un órgano que no presta ningún servicio en el cuerpo y que está ahí para enfermarnos cuando ménos lo esperamos, y sin dar motivo para ello. Sin embargo, para el hombre de buen sentido, en nuestro cuerpo no hay un pelo que no tenga un objeto útil; estando comprobado hoy día que el apéndice, a semejanza de las amígdalas, constituye una defensa orgánica contra cierta clase de substancias extrañas; y, además, sus secreciones tienen una beneficiosa influencia sobre el proceso de la digestión intestinal.

No niego que haya casos en que, descuidada o tratada en forma inadecuada la apendicitis, degenere la enfermedad en un proceso purulento con ruptura de las paredes del órgano enfermo, produciendo una intoxicación de la sangre que, deprimiendo las defensas

orgánicas, no deja tiempo para el tratamiento natural, como he podido observarlo. En este caso, cuando hay ya un proceso destructivo o gangrenoso en el apéndice que compromete el peritoneo se impone la intervención quirúrgica para extirpar los tejidos dañados, y salvar al enfermo de una muerte segura. Pero de aquí a tratar todos los casos de apendicitis por medio de la cirujía hay una distancia tan grande, como entre la regla general y la excepción.

La persona que sigue un régimen vegetariano, con abundancia de frutas y ensaladas y evita las carnes, pescado, quesos fuertes, masas, dulces y aliños, está libre de la amenaza de apendicitis.

Los síntomas de la apendicitis son: dolores agudos que repentinamente se presentan al lado derecho de la parte inferior del vientre, no permitiendo la menor presión en ese punto; hay fiebre, en muchos casos vómitos y, generalmente, hay extreñimiento, que algunas veces alterna con diarrea. Si la lengua está seca el pronóstico es más desfavorable, mientras que siendo húmeda, el proceso inflamatorio debe ser ménos intenso. El pulso, al principio suele ser de 80 a 100 pulsaciones por minuto, pero si sube más, es que la inflamación se agrava; y si se pone rápido y débil, el peligro es inminente.

Con un tratamiento adecuado y a tiempo, la apendicitis se cura en pocos días y en los casos desfavorables dura hasta dos semanas, o algo más, en casos más graves.

No habiendo fiebre elevada ni más pulso que de 80 a 90, se aplicarán saquitos calientes de semillas de pasto miel, hervidas 15 minutos y extrujadas sobre la parte dolorida, haciendo previamente frotación de agua fría a todo el cuerpo y local para cambiar el saquito cada 20 minutos, hasta que calme el dolor. También puede calmarse la inflamación con compresas frías de paños de 4 o 6 dobloces, cambiados cada 8 o 10

minutos, por espacio de una o más horas. Durante la noche se aplicará cataplasma de cuajada de leche bien fría en la región afectada, dejándola toda la noche. La frotación de agua fría a todo el cuerpo podrá repetirse cada hora si hay fiebre alta, bastando con hacer tres o cuatro al día si la temperatura y el pulso es moderado. Síntoma de mucha gravedad es si hay poca temperatura y pulsaciones sobre 100 y débiles. El reposo en cama es indispensable a estos enfermos y por esto las frotaciones se harán en el mismo lecho.

No habiendo evacuaciones, se puede hacer una lavativa con agua fresca, natural y una cucharada de aceite de comer, quedando el enfermo acostado de espaldas para recibirla.

La alimentación evitará todo alimento sólido, pudiendo el enfermo beber agua en abundancia pero poca cantidad cada vez. Las limonadas sin azúcar, zumo de naranjas, uvas, manzanas o zanahorias pueden tomarse como único alimento, si hay disposición, y en pequeña cantidad. La leche es perjudicial. Cuando haya pasado la inflamación y la fiebre baje se puede tomar sopa de cereales bien cocido y colada como de quaker y cebada; ciruelas secas cocidas y bien masticadas y frutas peladas y muy bien deshechas.

Pasado todo peligro se seguirá un régimen vegetariano, con abundancia de frutas.

Extreñimiento o constipación

Con esta denominación se indica el atraso e insuficiencia en el número de deposiciones. Hay muchos grados de extreñimiento: desde una deposición diaria, lo que constituye un principio de extreñimiento, hasta los casos donde se avacua sólo una vez cada dos, tres, cuatro días y, aún sólo una vez por semana.

En las ciudades la mayoría de las personas, sufren de extreñimiento más o ménos acentuado, debido

a la escasa actividad intestinal por alimentación inadecuada, falta de ejercicio físico y herencia, siendo frecuente que los niños pequeños y, aún recien nacidos, sufran de este mal por sangre viciada, recibida de sus padres.

La mayoría de las personas no saben que sufren extreñimiento, porque creen que una evacuación diaria, y, aún ménos, es normal; sin embargo, lo normal y lógico sería que las deposiciones diarias fuesen tantas como comidas hechas en el día.

El pan blanco, las harinas finas, los huevos, las carnes, el arroz corriente y los quesos, retrasan el movimiento intestinal, mientras que el pan integral, de toda harina, las frutas y las verduras lo activan.

El ejercicio físico tiene una gran influencia sobre la función intestinal, de tal manera que la persona que hace vida sedentaria y falta de ejercicio, está en condiciones favorables para el extreñimiento, explicándose así que este mal sea desconocido en los campos.

Además de la herencia, que transmite a los hijos el estado de degeneración del tubo digestivo de los padres, la causa principal del extreñimiento, está en la alimentación innatural, con productos animales, masas, dulces, té, café, chocolate, etc.

En las muejeres el extreñimiento es más común que en los hombres, debido a la vida inactiva y especialmente la constante presión del intestino por el corsé o faja, que dificulta los movimientos peristálticos de estas vísceras.

El uso contínuo de laxantes o purgantes, léjos de curar el extreñimiento, con el tiempo provoca un estado de irritación e inflamación crónico del intestino que conduce a la degeneración del mismo y a un extreñimiento más pertinaz cada día.

En medicina natural los purgantes no sólo no son necesarios sino que están prohibidos, por regla general.

Los medicamentos, hoy tan en uso, a base de opio como el pantopón, morfina y otros calmantes; lo mismo que los que contienen tanino, plomo, hierro, bismuto, etc., son causa también de extreñimiento. El abuso de las lavativas también es perjudicial y produce relajación intestinal. La mala costumbre de resistir los deseos de desocupar el vientre, conduce a la inactividad del mismo. Es por esto que hay que acostumbrar el organismo a que avacúe diariamente, a las mismas horas, en lo posible, después del desayuno y antes de acostarse. Muy buena costumbre es beber un vaso de agua fresca y mejor con miel de abejas, al levantarse y al acostarse, por que, además de activar las funciones intestinales ablanda las materias que a veces se resecan por falta de líquido y debido a fiebre interna.

El uso de los excusados de asiento imposibilitan la normal función eliminadora por el intestino, siendo necesario adoptar la actitud en cuclillas, como en el campo, para favorecer la libre evacuación.

El extreñimiento es sin duda, una de las enfermedades más graves porque, reteniendo en el cuerpo los productos tóxicos de la nutrición, permite que ellos sean absorbidos por la sangre y distribuídos en todos los órganos y tejidos, envenenando el sistema nervioso, irritando e inflamando las mucosas más delicadas, las que así se congestionan, trastornando la normal circulación de la sangre y siendo causa de males sin cuento. Puede asegurarse que las enfermeddes crónicas más graves, como las del cerebro y sistema nervioso, ojos, oídos, narices, garganta, pulmones, corazón, hígado, apéndice, baso y riñones, tienen por causa el extreñimiento. Todas las enfermedades propias de la mujer, por lo común, no reconocen otra causa, siendo las várices, flebitis, almorranas, disturbios de la menstruación, histerismo, afecciones sexuales y de la piel, etc., consecuencia próxima o remota del extreñimiento.

Como sucede con todas las enfermedades cróni-

cas, la medicina alopática no cura el extreñimiento, limitándose a prescribir drogas exitantes, laxantes y purgantes, que no hacen sino engañar al enfermo y sumirlo en mayor desdicha cada día. Los preparados a base de aceites de petróleo o vaselina líquida, hoy tan en boga como el Nujol, Amerol y otros, no desempeñan mejor papel que los demás específicos tan conocidos como desprestigiados, pues que, léjos de normalizar la función digestiva en forma natural, obran artificialmente, dejando en pié la atonía de los órganos de la digestión y dificultando la absorción de los alimentos, ya que esos aceites rodean con una capa impenetrable los productos de la digestión.

La medicina natural cura infaliblemente el extreñimiento habitual crónico, siendo verdaderamente sorprendente los resultados que se obtienen, después de repetidos fracasos con el tratamiento alopático. El tratamiento naturista se reduce a régimen alimenticio a base de cereales integrales, hortalizas, verduras y ensaladas; toda clase de frutas frescas, secas y oleaginosas; legumbres secas con hollejo, miel de abejas, leche fermentada o yoghourt y agua en abundancia. Se prohibe el consumo de toda clase de carnes, pescados, quesos fuertes, pan blanco, harina flor, masas o pastas con esta harina, macarrones, fideos o tallarines, arroz corriente, cacao y chocolate, dulces y pasteles, café, té y leche.

Como aplicaciones hidroterápicas, la frotación completa de agua fría al despertar; diariamente uno a tres baños genitales, de 15 a 30 minutos cada uno, despiertan la actividad de todo el organismo y restablecen la digestión.

En verano, si es posible, conviene tomar diariamente un baño de pistón, a medio día. La compresa derivativa o paquete sobre vientre y riñones, puesta al acostarse para retirarla en la mañana, activa el trabajo intestinal. El que disponga de tiempo puede, ade-

más hacer los baños de sol, si es posible a diario, exponiendo al sol las piernas y el vientre desnudo y el resto del cuerpo a la sombra, de 15 a 60 minutos.

El ejercicio físico es otro factor que tiene gran influencia sobre la actividad del intestino, siendo especialmente recomendable los ejercicios de las piernas y las flecciones del tronco.

Oídos.—Sus enfermedades

Como todas las enfermedades adquiridas, la de los oídos tiene su orígen principalmente en las malas digestiones a causa de alimentación innatural, de donde se desprenden las substancias extrañas que, por efecto de las fermentaciones intestinales, suben a la cabeza y, una vez ahí acumuladas, buscan su salida por las aberturas del cráneo, dando lugar a las enfermedades de los ojos, narices y oídos. Los diferentes estados de estas enfermedades, dependen de la cantidad y punto en donde se acumulan las substancias extrañas, siendo los casos ménos peligrosos cuando la parte comprometida es el oído exterior; cuando el punto afectado es el oído medio con inflamación del tímpano, zumbido y sordera el caso es más delicado; pero la afección de mayor peligro son los procesos inflamatorios del oído interno, con riesgo que la inflamación se extienda al cerebro, produciendo meningitis o encefalitis.

Estos últimos casos generalmente son consecuencia de tratamiento inadecuado de enfermedades infecciosas como el tifus, la difteria, el sarampión, la escarlatina, etc., en que por obra de los medicamentos se imposibilita al organismo para expulsar las substancias extrañas, las que suben a la cabeza por efecto de las fermentaciones originadas por la fiebre.

Para curar las enfermedades de los oídos, como todas las que afectan la cabeza, después de adoptar un régimen que normalice la digestión, hay que derivar

hacia abajo, para expulsarlas por los desaguaderos naturales del bajo vientre, las substancias extrañas que han subido hasta la cabeza, lo que se consigue con los baños genitales de 15 a 30 minutos y en número de dos y tres al día, según las fuerzas del enfermo. Si hay fiebre alta podrá hacerse baño de tronco de 20 a 40 minutos, con fricción del bajo vientre. La frotación completa de agua fría al despertar, diariamente y repetida una o dos veces más durante el día si es necesario, favorecerá la derivación de materias desde la cabeza hacia el resto del cuerpo y, especialmente a la piel. Como desinflamante local es insuperable el vapor de hojas de eucalipto, para lo cual se hacen hervir diez minutos en un jarrito, dos o tres hojas de esa planta, aplicándose el vapor al interior del conducto auditivo por medio de un cornetín, que introduce su boca más angosta en el oído y la parte más ancha recibe el vapor del depósito. Esta aplicación se hace generalmente en la cama, antes de dormir, colocando enseguida un algodoncito en el conducto del oído, para evitar un enfriamiento; y, puede repetirse diariamente esta operación, hasta que desaparezca el mal, que ordinariamente se resuelve por una supuración abundante del oído. El baño general de vapor, para producir una derivación enérgica en las materias morbosas por la piel, o el de sol con sudación, son indispensables en las afecciones de los oídos. El baño frío de pies al acostarse, por medio de la reacción caliente, atrae hacia abajo las acumulaciones sanguíneas de la cabeza.

Por lo expuesto comprenderá el lector que, por lo común no hay necesidad de intervenciones quirúrgicas para curar las afecciones de los oídos y que, generalmente las operaciones son perjudiciales en el tratamiento de estas enfermedades, pues no suprimen la causa y son orígen de nuevas perturbaciones.

Las afeciones más corrientes a los oídos son: la **otitis externa**, o sea inflamación del oído externo; **oti-**

tis media, inflamación del oído medio y puede ser aguda o crónica; **otitis interna,** o sea inflamación del oído interno; **inflamación del tímpano, sordera o dureza de oído; dolor de oído, flujo de los oídos y zumbidos de oídos,** etc., todas las cuales se tratan en forma análoga, dentro de las indicaciones anotadas, procurando, ante todo, normalizar la digestión con una dieta vegetariana, con bastante frutas, semillas y ensaladas crudas.

Ojos.—Sus enfermedades

Uno de los errores más corrientes y perjudiciales tratándose de enfermedades de los ojos, consiste en considerar estas afecciones como locales y concretar el tratamiento al órgano afectado. Con seguridad absoluta puedo afirmar que para curar debidamente las enfermedades de los ojos, es indispensable conseguir el normal funcionamiento de todo el organismo, pudiendo así obtenerse la curación sin tratamiento especial del órgano enfermo. Lo dicho no se refiere a defectos o lesiones congénitas o adquiridas por causas externas.

Los ojos enferman a consecuencia de impurificación de la sangre por vida innatural y especialmente por efecto de las malas digestiones que dan lugar a fermentaciones morbosas que, desde el bajo vientre suben a travez de los tejidos porosos hasta la cabeza. Una vez dentro del cráneo, estas substancias extrañas, las defensas orgánicas tratan de expulsarlas por las aberturas de la caja craneada, saliendo a veces estas substancias extrañas corrosivas, por la cavidad de los ojos, los que así son afectados en una u otra forma, dando orígen con ello a las diversas enfermedades de la vista. Así, las opacidades, nubes, inflamaciones, cataratas, desprendimiento de la retina, etc., son efecto de la causa apuntada. Cuando las mencionadas substancias extrañan buscan la salidad por los oídos o narices, causan las enfermedades de estos órganos.

Afirmamos, pues, que todas las enfermedades de los ojos se adquieren como consecuencia, principalmente, de malas digestiones y, deben tratarse, restableciendo ante todo la normalidad digestiva. Se comprende así que las intervenciones quirúrgicas, cuando no son perjudiciales, son inútiles, consiguiéndose con ellas sólo una mejoría pasajera, pues no remueven la causa de la enfermedad, la que continuará actuando, consiguiéndose en definntiva sólo un cambio en las manifestaciones del mal. Para curar los ojos, pues, hay que obrar sobre el bajo vientre, normalizando la digestión y atrayendo las substancias extrañas a los desaguaderos naturales.

La medicina natural puede curar a los enfermos de los ojos con tratamientos que, normalizando todas las funciones orgánicas, asegurarán una curación estable.

El que padece de una enfermedad de los ojos debe hacer moderado uso de la vista y no cansarla en trabajos perjudiciales, evitando trabajar con luz artificial.

El baño de vapor al busto y cabeza, dos o tres veces por semana, al acostarse, favorecerá la expulsión de las substancias extrañas que buscan su salidad por los ojos. Durante la noche se dormirá, si hay inflamación, con cataplasma bien fría de cuajada de leche sobre los ojos. Dos veces al día conviene lavar los ojos con agua fría durante tres minutos. En caso de afecciones crónicas, se recomienda dos veces al día, compresas calientes y frías, alternadas, colocando primero compresas caliente durante tres minutos y enseguida compresa fría un minuto, repitiéndose la aplicación durante 10 o 15 minutos. La cataplasma de fenogreco es muy eficaz cuando se trata de disolver acumulación morbosa en los tejidos del ojo, y la cataplasma de cuajada cuando se trata de inflamaciones agudas.

El baño genital dos o tres veces al día, de 15 a 30 minutos, favorecerá la descarga de las substancias ex-

trañas acumuladas en la cabeza, atrayéndolas a los desaguaderos del bajo vientre. La frotación diaria de agua fría a todo el cuerpo despertará la actividad orgánica y favorecerá la expulsión de las materias morbosas por todos los emuntorios.

Siendo fundamental normalizar la digestión en las enfermedades de la vista, se observará un régimen alimenticio más o ménos extricto a base de frutas crudas de la estación; semillas como nueces, avellanas y ensaladas, especialmente lechugas.

Con las indicaciones anteriores puede tratarse todas las enfermedades de los ojos conocidas con los nombres de **conjuntivitis aguda simple, conjuntivitis purulenta, oftalmía purulenta, conjuntivitis escrofulosa, conjuntivitis tracomosa, enfermedades de la córnea, orzuelo, inflamación de los párparos, catarata, inflamación y degeneración del nervio óptico; retinitis o inflamación de la retina, transtornos de la retina, miopía, hipermetropía, estigmatismo, extravismo u ojos bizcos y glaucoma.**

Lombrices

Las lombrices son gusanos parásitos que viven en el intestino del hombre. Hay tres clases de lombrices: 1.o las grandes; 2.o, las pequeñas, llamadas oxiuros, y 3.o, las Tenias o Solitarias.

Los huevos de las lombrices penetran en el tubo digestivo, con los alimentos, y los de la tenia con las carnes.

Las lombrices se crian en organismos debilitados por acumulaciones de substancias extrañas, no permitiéndolas un intestino sano, pues las expulsa sin darles tiempo para su desarrollo.

Hay muchos signos que indican la presencia de lombrices, pero el único seguro es cuando se ha producido la expulsión de las lombrices mismas.

El tratamiento para librarse de las lombrices consiste en activar el trabajo del intestino, siguiendo un régimen análogo al indicado para el extreñimiento. Para expulsarlas puede seguirse durante varios días una alimentación compuesta solamente de pan integral o sopa de trigo machacado bien cocida, verduras y frutas. Las cebollas, ajos y zanahorias favorecen la expulsión de estos parásitos.

La tenia o solitaria se encuentra sólo en el intestino de las personas que se alimentan con carnes, siendo difícil que un vegetariano enferme de la tenia. Para provocar la salidad de la tenia, sirven: las cebollas, las fresas, nueces, y, en general, la fruta fresca cruda en cantidad.

El arándolo o mirtilo, el helecho macho y las pepas de calabaza hacen salir, muchas veces, toda la tenia. Mientras no salga la cabeza del parásito no desaparecerá su presencia en el intestino, pues la tenia seguirá rehaciendo continuamente la parte del cuerpo que pierde.

Como ejemplo de tratamiento para expulsar la tenia damos este: Dos días seguidos, zanahorias crudas, cebollas crudas, ajos, con o sin pan integral; al fin de los dos días, se toma un purgante de aceite de ricino. Después de haber hecho efecto éste, se tomará una lavativa de medio a un litro de agua fresca, observando atentamente si se expulsa la cabeza de la tenia, que es la parte más pequeña del animal.

Paperas

Con este nombre se conoce la hinchazón, acompañada de fiebre y dolor de las glándulas productoras de saliva, que quedan inmediatamente debajo de las orejas y detrás de las mandíbulas. Es una afección benigna tratada por la medicina natural, pero que puede tener complicaciones como la supuración de la glándu-

la misma o la inflamación del testículo si el tratamiento es inadecuado, especialmente por el uso de drogas, inyecciones o vacunas.

Mientras haya fiebre se seguirá el tratamiento indicado para la "Fiebre". Durante la noche se dormirá con cataplasma de cuajada de leche en las partes afectadas o dos veces al día se aplicarán saquitos calientes y extrujados de semillas de pasto miel, durante una hora, haciendo antes y después frotación fría.

Peritonitis

El peritoneo es la membrana que recubre todas las vísceras del abdómen, ménos los riñones. La inflamación del peritoneo por acumulaciones de substancias extrañas, a consecuencia de otras enfermedades como la apendicitis cuando se perfora el apéndice, es una enfermedadad muy grave, que requiere la asistencia de un experto.

Como tratamiento general, se recomienda absoluto reposo en cama, con las piernas algo recogidas, aplicando sobre el vientre compresas frías por espacio de una hora o más, cambiándolas cada diez o quince minutos, y repitiendo la operación con intervalos de una o dos horas. Durante la noche se dormirá con cataplasma de cuajada de leche, o paquete sobre vientre y riñones. A las horas de más calor se harán frotaciones con un paño mojado a todo el cuerpo en la cama, cuidando que el enfermo no se mueva, abrigándolo sin secarlo y cuidando de mantener calientes los pies. Con respecto a la alimentación se seguirán las indicaciones dadas al hablar de "Fiebre".

Picaduras de insectos venenosos

Se apreta con dos dedos la parte afectada para que salga el veneno o el aguijón, si lo hay. También conviene chupar la herida, sin peligro de contamina-

ción interna, por cuanto los venenos animales son neutralizados por los jugos digestivos. En los casos más graves, como picadura de araña venenosa o mordedura de perro rabioso, en que puede presentarse envenenamiento de la sangre, hay que favorer la pronta eliminación del veneno por medio de transpiraciones locales y generales. Siendo un miembro del cuerpo el afectado, lo mejor es introducirlo en un tarro, más o menos grande, con un cocimiento de limpiaplata y fenogreco o semillas de pasto miel, a una temperatura alrededor de cincuenta grados, manteniendo este calor durante toda la aplicación, que será de treinta o sententa minutos o más. En seguida se aplicará cataplasma de fenogreco o barro. Los vapores generales, con una enérgica transpiración, favorecen la eliminación de la materia ponzoñosa, alternando con frotaciones de agua fría y baños de tronco con fricción, si hay mucha fiebre.

Piel.—Su función y enfermedades

La membrana que recubre todo el cuerpo se llama piel y sus funciones son de la mayor importancia, eliminando materias de desecho y absorbiendo luz, calor y substancias químicas vitalizadas de la atmófera. Las funciones de la piel son análogas a las de los pulmones y riñones, en ménos proporción naturalmente, pero siempre de tal importancia, que de su correcto funcionamiento depende en gran parte la salud del organismo todo. Cuando los otros órganos eliminadores como el intestino y riñones funcionan mal, la piel los substituye con una eliminación más activa por medio del sudor.

Por la piel se realiza, pues una doble función: de nutrición, incorporando al organismo por medio de ella el oxígeno y demás agentes o fluídos energéticos como la luz, la electricidad, el magnetismo, etc. y expulsan-

do por los poros las impurezas internas, productos del desgaste orgánico y resíduos de alimentos mal aprovechados, por ser innaturales. Nuestro cuerpo por la piel realiza una parte de la nutrición, la que es triple: estomacal, nasal y cutánea, comprendiéndose así la gran importancia de mantener ventilada siempre la superficie del cuerpo, no usando jamás camisetas ni ropa pegada a la piel, que impide o dificulta sus importantes funciones. Los baños de aire son indispensables para mantener el normal funcionamiento de la piel y constituyen un tónico vitalizador por excelencia, especialmente para los niños que se exponen a ellos guiados por su natural instinto y arrastrando, muchas veces la reprensión de sus padres inconsientes o ignorantes. Los niños en lugar de pensar en robustecerlos con drogas, tan repugnantes y perjudiciales como las engañosas preparaciones de aceite de hígado de bacalao, debieran tonificarse con el diario baño de aire, saltando de su cama al despertar y corriendo en camisa o mejor desnudos, por el dormitorio con la ventana abierta durante cinco o veinte minutos, para reaccionar enseguida en la cama aún caliente. Los padres verían como con esta inocente práctica sus pequeñuelos eran más alegres, juguetones y disfrutaban de buen apetito. Lo que generalmente se llama enfermedades de la piel, en la mayoría de los casos no es cosa mala, sino que constituye un proceso de defensa del organismo que procura eliminar por la piel las substancias extrañas que existían al interior. Son de tal naturaleza tóxica y corrosiva algunas de estas substancias que, en su salida por los poros, pueden irritar, exitar o destruír el tejido de la piel, produciendo erupciones, eczemas, úlceras, etc. De aquí se deduce que toda erupción o alteración de la piel significa mayor o menor impurificación interna que, léjos de sofocar, con pomadas o medicamentos cicatrizantes, debe favorecerse activando su eliminación con en-

volturas o paquetes, y especialmente con transpiraciones al sol o con vapor.

Hay afecciones de la piel que son provocadas por influencias externas como las causadas por parásitos, infecciones, etc. pero, aún éstas, para que puedan desarrollarse, necesitan que la defensa de la piel no sea perfecta, debido a acumulaciones morbosas.

Los medicamentos ingeridos o introducidos en la sangre por medio de inyecciones, lo mismo que los virus como el de las vacunas, despiertan la actividad defensiva del organismo, que procura expulsar estas materias extrañas por medio de la piel, las que al salir por los poros, irritan los tejidos adyacentes, como sucede con el mercurio, bromuro, etc.

Cuando los otros órganos de eliminación como el intestino, hígado y riñones, no trabajan bien, la piel se vé obligada a realizar un mayor trabajo, eliminando gran cantidad de impurezas que a veces la irritan y congestionan, dando lugar así a las llamadas enfermedades de la piel.

Uno de los signos más favorables en las enfermedades infecciosas crónicas como sífilis, tuberculosis, etc., son las erupciones de la piel que, en forma de eczemas, llagas o úlceras, permiten al organismo expulsar las toxinas y venenos del interior, librando así de su maligno efecto, los órganos nobles del cuerpo. Se comprende entonces que uno de los grandes errores de la medicina alópata es el combatir las enfermedades de la piel con medicamentos a base de venenos que, rebajando la actividad defensiva del organismo, paraliza la acción eliminadora de la piel, sofocando al interior las materias corrompidas que harán víctimas de su mortífero efecto a los órganos más delicados del cuerpo, como el sistema nervioso, corazón, riñones, pulmones, hígado, baso, etc.

Para curar radicalmente todas las enfermedades de la piel hay que suprimir su causa, que siempre es im-

purificación de la sangre, principalmente debido a malas digestiones. Se estimularán, pues, los órganos eliminadores por medio de transpiraciones al sol o con vapor, envolturas o paquetes, reacciones generales por medio de frotaciones de agua fría o pistón y cataplasmas locales de fenogreco en las llagas o úlceras, saquitos calientes de pasto miel en los tumores y tierra local o general, según el caso.

Una dieta vegetariana a base de frutas crudas, ensaladas y semillas favorecerá la formación de sangre pura. Así, pues, eliminando las impurezas y formando nueva sangre, libre de materias insanas, se conseguirá regenerar todo el organismo, curando todas las afecciones de la piel.

Las indicaciones anteriores se aplicarán en los casos de **eczema, urticaria, acné, furúnculos, lupus, erisipela y herpes,** que son las principales enfermedades de la piel.

Pleuresía

Se llama pleura una membrana serosa que cubre con su capa interna los pulmones; su capa externa se adhiere a la pared toráxica. La inflamación de la pleura se llama pleuresía, la cual puede ser seca, purulenta o serosa, según que se forme pus o líquido entre la pleura y el pulmón.

Se manifiesta comenzando con un violento dolor de costado y elevación de la temperatura; hay dificultad al respirar, debido a la compresión que el acúmulo de líquido en la pleura hace sobre el pulmón; también hay tos seca. La pleuresía purulenta es más grave, siendo a veces, acompañada de albuminuria. El pus acumulado en la pleura puede ser eliminado por los bronquios, expulsándose por la boca y nariz; o bien, puede salir por la piel, lo que se favorecerá con los saquitos calientes de semillas de pasto miel, aplicados

diariamente por espacio de una o dos horas, y las cataplasmas de fenogreco que se mantendrán puestas toda la noche.

El líquido en la pleuresía serosa puede ser reabsorbido por la sangre y eliminado por los desaguaderos naturales, para lo cual es eficaz el baño genital, repetido dos o tres veces al día, de quince a treinta minutos. Los baños de sol y las transpiraciones favorecerán la curación que para la pleuresía purulenta puede realizarse también con el tratamiento indicado para la tuberculosis-pulmonar.

Pulmones.—Sus funciones y enfermedades

Los pulmones son órganos muy esponjosos, que ocupan la mayor parte de la cavidad toráxica, siendo de mayor tamaño el pulmón derecho y quedando el izquierdo más reducido, a causa del corazón que ocupa su lugar a espensas de éste.

Los pulmones constituyen la parte esencial del aparato respiratorio. De ellos salen los bronquios, que se juntan en un tubo grande llamado tráquea. La nariz, la laringe, la tráquea y los bronquios, constituyen las vías respiratorias, por las que pasa el aire a los pulmones.

Las paredes finísimas de los capilares de sangre y de las vesículas del pulmón, hasta donde penetra el aire, permite que fácilmente haya el intercambio de substancias gaseosas y energéticas, que tienen por fin el suministrar a la sangre el oxígeno y otros productos contenidos en el aire y eliminar de éstos el ácido carbónico y otras substancias perjudiciales a la salud. Por medio de este intercambio, la sangre es continuamente enriquecida y purificada. Los movimientos respiratorios sirven para hacer entrar, con cada inspiración, en los pulmones el aire ambiente; y, de expulsar con cada expiración el aire impuro de los pulmones. Por

los pulmones se realiza, pues, una de las funciones primordiales de la vida, indispensable para mantener la energía vital, cuya fuente es la nutrición, la que, como hemos dicho, es triple estomacal, nasal y cutánea. Así como para una buena nutrición estomacal se necesita alimentos adecuados, para realizar normalmente la nutrición nasal o pulmonar es menester respirar, en todo momento, aire puro, el único alimento natural de los pulmones.

Como todos los órganos nobles del organismo, los pulmones son muy resistentes a la enfermedad, la que es producida debido a acumulaciones de substancias extrañas en el tejido pulmonar.

Estas substancias extrañas vienen de fuera respirando aire viciado o cargado de polvo, humo o gases deletéreos; y, también del interior de nuestro cuerpo como productos de fermentaciones intestinales debidas a alimentación innatural. La vida de las ciudades donde se respira un aire viciado constantemente por las aglomeraciones de personas en las casas, teatros, tabernas, tranvías, etc. y, hasta en la calle, con el polvo del tráfico y el escape de los automóviles, debilita los pulmones, introduciendo constantemente en ellos substancias extrañas que los obligan a una contínua acción defensiva, sin conseguir verse libres de las impurezas que se introducen entre los tejidos, dificultando así las funciones celulares y circulatorias.

La causa de enfermedad de los pulmones está, pues, en la vida antihigiénica, respirando aire viciado o impuro y alimentándose de productos innaturales, especialmente de orígen animal, los que desarrollan en el intestino fermentaciones malsanas que suben, a través de los tejidos porosos, hasta la parte superior de la cavidad toráxica, depositándose en los tejidos pulmonares, debilitándolos y destruyéndolos al entrar en descomposición o putrefacción estas materias morbosas.

No es, pues, el microbio, como el calumniado bacilo de Koch, el causante de la destrucción de los pulmones y de las cavernas tuberculosas, sino las materias orgánicas muertas, substancias extrañas, que depositadas entre el tejido pulmonar, entran en descomposición, y, al podrirse, pudren también los tejidos que las rodean, siendo ellas la causa de la existencia del microbio que, estando en el ambiente, encuentra en las fermentaciones pulmonares el terreno propicio para su vida y desarrollo. Antes de llegar a este proceso destructivo el organismo ha debido reaccionar en forma defensiva con otras enfermedades agudas como catarros, pulmonía, bronco-neumonia, congestiones, etc., las que, favorecidas en su tendencia purificadora, ectivando las eliminaciones morbosas, libran a los pulmones de las suciedades que lo enfermaban, restableciendo así, la normalidad. Desgraciadamente el uso de drogas, sueros e inyecciones, paralizando la defensa orgánica, imposibilita al organismo, que cae en una crisis aguda, realizar la purificación interna. Las materias morbosas son entonces retenidas al interior y, aumentadas con los productos de botica, inyectados o ingeridos, se pudren, destruyendo los tejidos del pulmón y produciendo las cavernas tuberculosas, las cuales, tratadas nuevamente por medios artificiales, van agravándose cada día y postrando progresivamente al enfermo que sucumbe, por lo general, en plena juventud, gracias a su ignorancia y a los errores de la medicina en uso.

Para curar las afecciones pulmonares hay que seguir un doble camino: por un lado favorecer las eliminaciones morbosas, por medio de transpiraciones o reacciones generales que ativen el trabajo de todas las emuntorios; y, por otro lado, impedir la introducción de nuevas impurezas, respirando aire puro día y noche y normalizando la digestión con una dieta a base de frutas y semillas crudas. Si hay fiebre se evita

que ésta suba de 38 grados por medio de frotaciones generales de agua fría, que pueden repetirse cada hora; el baño genital, refrescando profundamente el interior del cuerpo, baja la fiebre y favorece la expulsión de las substancias extrañas, pudiendo hacerse dos o tres veces al día. En caso que la temperatura sea muy elevada, se aplicará el baño de tronco de 20 grados, más o menos, con fricción del bajo vientre, durante diez a veinte minutos, término medio. Las envolturas o paquetes son un derivativo y calmante insuperable en los casos agudos del pulmón, como la pulmonía o bronco-neumonia. En estos casos, como aplicación local, los saquitos calientes y estrujados de semillas de pasto miel en el día, durante dos o cuatro horas, y las cataplasmas de cuajada de leche, puestas durante toda la noche, son desinflamantes excelentes en todos los procesos agudos de los pulmones.

Pulmonía.—Inflamación del pulmón

Esta afección tan frecuente se presenta, a veces, en forma sorpresiva, con escalofríos y temperatura elevada, que sube hasta 39 y 41 grados. La respiración se hace difícil, hay postración, dolores en el pecho o costados, los que aumentan al hacer respiraciones profundas; a veces, dolor de cabeza, falta de apetito, tos y expectoración, siempre favorable. Los esputos, escasos al principio, aumentan después, pudiendo tener un color algo rojo o castaño, debido a la presencia de sangre que se escapa a causa de la excesiva presión congestiva. Por lo común la pulmonía hace crisis del quinto al séptimo día, después de los cuales empieza a bajar la fiebre, de manera que alrededor del octavo o noveno día el enfermo se encuentra mucho mejor, siempre que no sobrevengan complicaciones, lo que seguramente se consigue con el tratamiento natural. La fiebre interna despierta la sed, y debido a que sólo

parte de los pulmones pueden trabajar normalmente, la respiración es corta, frecuente y dificultosa.

El tratamiento de la pulmonía se guiará por las instrucciones dadas en el párrafo anterior. Los primeros días conviene abstenerse de tomar alimentos, bebiendo sólo agua fresca, con frecuencia y en pequeñas cantidades, calentándola en la boca. Si el corazón es débil, lo que se conocerá si el pulso es rápido y ténue, se aplicará sobre el mismo, durante diez o quince minutos, compresa fría de ocho dobleces, pudiendo repetirse la aplicación algunas veces al día.

Hay que sudar copiosamente, para lo cual se bebe bastante agua o limonadas calientes, haciendo frotación general de agua fría, seguida inmediatamente de saquitos calientes de semillas de pasto miel sobre vientre y riñones o espaldas. El paquete entero puede aplicarse diariamente una vez a medio día, y, en el curso de éste, frotaciones cada hora, seguidas de compresa fría al vientre, o envolviendo vientre y riñones. El paquete de piernas descongestiona el pecho, y, más aún, el de rodillas. El enfermo debe abstenerse de toda bebida fría y se le dará un té de tusílago, liquen islándico, ortiga y menta.

Bronco-Pneumonia

Esta afección es más grave que la pulmonía, por cuanto la inflamación, además del pulmón, se extiende a los bronquios. La bronco-neumonia se desarrolla con frecuencia durante el curso del sarampión o alfombrilla, coqueluche o tos convulsiva, influenza o grippe, bronquitis, fiebre tifoidea, etc., cuando estas enfermedades son tratadas indebidamente, por medio de drogas, sueros e inyecciones. Hay fiebre irregular, disnea, cara congestionada y expectoración.

Tratada la bronconeumonia por medios artificiales, que van sólo a combatir los síntomas, sin favore-

cer la purificación orgánica, por lo común deja los órganos respiratorios débiles y propensos al desarrollo de la tuberculosis.

El tratamiento de la bronco-neumonia es el mismo que se ha indicado para la pulmonía y enfermedades del pulmón.

Antes de terminar lo relacionado con las enfermedades del pulmón voy a copiar el siguiente caso citado por el Padre Tadeo, en su obra Medicina Natural.

El Administrador de un Hospital de Baviera, siguiendo las costumbres de esa clase de establecimientos en aquel reino, presentó a fin de año la relación oficial del movimiento habido en su Hospital; y, en ella anotó con el título de "Enfermos de pulmonía fulminante" los siguientes datos: Entrados 360 enfermos. Fallecidos 2 enfermos. El protomédico de Provincia, al recibir este documento y enterarse de él, dió a entender que, sin duda el Administrador se había equivocado, puesto que era imposible que, de 360 enfermos de pulmonía fulminante, hubieran muerto sólo dos, por lo que devolvió el oficio al Administrador. Pero éste debajo de la nota del médico, escribió la siguiente contestación: "Los datos consignados en el informe de referencia, son exactos. Es cierto que, desde el 1.o de Enero de 1892, seguimos con los enferros de pulmonía fulminante, el tratamiento alopático y fallecían, cada año una cuarta y hasta una tercera parte de los enfermos. Desde aquella fecha hemos adoptado y seguido el sistema hidroterápico, aconsejado por Mons Kneipp, con tal resultado, que de todos los enfermos que pasaron por nuestro establecimiento durante aquel año, murieron **sólo 2,** y éstos, porque llegaron al Hospital moribundos y cuando ya era demasiado tarde para aplicarles remedio alguno.

Lo expuesto no necesita comentarios.

Raquitismo

Esta enfermedad se manifiesta poco después del nacimiento, con cabeza desproporcionada, vientre hinchado, miembros endebles, deformaciones en los huesos, especialmente en los largos y, a veces, desviaciones de la columna vertebral.

La causa del raquitismo es enfermedad crónica de los padres y mal régimen alimenticio de la madre durante el embarazo y la lactancia, con falta de vitaminas y sales minerales, que se encuentran en abundancia en las frutas crudas, semillas y ensaladas.

Es esta pues, una enfermedad de la nutrición que se cura con aire puro día y noche, baños de sol diarios, baños de luz y aire, frotación de agua fría al despertar y régimen alimenticio para la madre, cuando está criando, y para el niño después, a base de semillas (nueces, avellanas, almendras) frutas crudas y ensaladas.

Reumatismo articular agudo

Esta enfermedad es consecuencia casi siempre de régimen alimenticio a base de productos animales, con exceso de albúmina, en carnes, huevos, leche, pescado, mariscos, bebidas fermentadas, queso, etc., todas las que dejan en el cuerpo abundantes substancias extrañas, especialmente ácido úrico, que se deposita en los músculos y más a menudo en las articulaciones, produciendo malestar general y fiebre, precedida de escalofríos. Las articulaciones se hinchan y la fiebre puede llgar a 40 grados o más. Los dolores de las articulaciones atacadas son a veces insoportables, imposibilitando al enfermo para moverse.

La Alopatía, para esta enfermedad no tiene sino los calmantes como la morfina o sus congéneres y el "salicilato", producto tóxico que destruye las mucosas del estómago e intestinos, arruinando la salud del pa-

ciente. Consecuencia de estos errores terapéuticos es que, con frecuencia estos ataques reumáticos agudos, tienen complicaciones tan graves como la endocarditis, inflamación del corazón v lesiones valvulares del mismo. En cambio la medicina natural ofrece al enfermo inmediato alivio, evitando toda complicación desde luego que favorece la expulsión de las substancias extrañas, causa del mal. Para calmar los dolores se aplicará en la parte afectada saquitos calientes y estrujados de semillas de pasto miel, cambiando los saquitos cada quince o veinte minutos, prévia frotación local de agua fría hasta que se consiga alivio. Obtenido esto se harán al enfermo, cada hora si hay fiebre, una frotación de agua fría a todo el cuerpo, ortigando préviamente las partes doloridas con manojos de ortigas frescas, ya sea la yerba común o la conocida con el nombre de "ortiga caballuna". Es increible el efecto derivativo de estas ortigaduras, seguidas de frotaciones o chorros de agua fría; a los pocos momentos se siente cómo el dolor interior sale a la piel, descongestionando la parte enferma.

La transpiración es indispensable para expulsar las substancias extrañas en los casos agudos, lo que se conseguirá con la frotación de agua fría cada hora o con los saquitos calientes de pasto miel sobre vientre y riñones. En la noche se dormirá con envolturas húmedas o paquetes parciales, envolviendo los miembros enfermos. La cataplasma fría de cuajada de leche también es un calmante y desinflamante excelente, por lo cual puede aplicarse a las partes enfermas al acostarse, dejándola toda la noche; la tierra o el barro produce análogo efecto. Si el corazón ya ha sido afectado, se aplicarán sobre él compresas de agua fría o cataplasmas de cuajada, siendo absolutamente prohibidas las bolsas de hielo, que tienen resultados desastrosos, casi siempre.

Como régimen alimenticio se observará una dieta

a base de frutas crudas, especialmente naranjas, fresas, frutillas, uvas, manzanas, etc., todas disolventes del ácido úrico. Al despertar y al acostarse se tomará un limón estrujado en media copa de agua, sin azúcar, no comiendo hasta después de una hora, a lo menos.

Un té de limpia-plata, sanguinaria, sabinilla, cedrón y escaramujo (mosquetas de rosa silvestre) es excelente para disolver el ácido úrico y limpiar los riñones, pudiendo tomarse una cucharada cada hora o tres tazas o medias tazas al día.

El reumatismo crónico se trata en forma análoga al agudo, procurando transpirar con baños de sol, si es posible cada día o de vapor una o dos veces por semana. Diariamente a medio día, sobre todo en primavera y verano, es excelente el baño de pistón o chorro fulgurante, ortigando préviamente las partes enfermas.

Para deshacer las deformidades de los miembros se emplean los saquitos calientes de semillas de pasto miel, diariamente al acostarse, una o dos horas. El reumatismo muscular, que provoca dolor intenso, impidiendo ciertos movimientos que dependen del músculo afectado, generalmente al cuello, tiene un tratamiento análogo al expuesto.

Riñones.—Sus funciones y enfermedades

Los riñones son dos glándulas de forma análoga a un poroto o judia y que están situados en la parte posterior del abdomen, uno a cada lado de la columna vertebral, envueltos en una almohadilla de grasa, la cual los proteje y los sostiene en su sitio.

Los riñones constituyen una de las defensas orgánicas más poderosas, y de su correcto funcionamiento depende en gran parte la salud general del individuo. La función propia de los riñones consiste en filtrar continuamente la sangre, retirando de ella las

substancias extrañas, productos de la digestión y del desgaste orgánico, especialmente urea, ácido úrico, cloruros o sal de cocina, etc. Cualquier entorpecimiento en el trabajo de eliminación que hacen los riñones, causa inmediatamente un envenamiento mayor o menor de la sangre por las substancias extrañas que no son expulsadas regularmente.

Los productos tóxicos, que el riñón extrae de la sangre, son eliminados por una secreción de éste que se llama orina, la cual es conducida a la vejiga por dos tubos que se denominan uréteres. De la vejiga la orina es expulsada al exterior por un conducto llamado uretra.

Cuando el cuerpo está sano y no hay producción de substancias extrañas, debido a una nutrición normal, el riñón sólo tiene que eliminar agua y las substancias del desgaste orgánico, pudiendo sin interrupción y hasta el fin de la vida, continuar este trabajo que no le perjudica en nada. Pero, si debido a alimentación inadecuada, y, en consecuencia a mala digestión, se produce en el cuerpo acumulación de substancias extrañas, los riñones debiendo eliminar éstas, recargan su trabajo, se irritan sus tejidos y congestionan, debilitándose e incapacitándose, cada vez más, para realizar sus importantes funciones purificadoras, comprometiendo así la salud general del organismo. Como todos los órganos nobles del cuerpo, los riñones poseen gran resistencia cuando son normales de nacimiento. Desgraciadamente el estado general de enfermedad crónica que afecta a la casi totalidad de la población de las ciudades, hace que los niños, por lo común, lleguen al mundo con sus riñones, más o menos afectados, y, por tanto débiles; es esta circunstancia, a nuestro juicio, una de las causas determinantes de nuestra pavorosa mortalidad infantil.

Todas las enfermedades de los riñones tienen una causa común: la irritación causada por las substancias

extrañas introducidas en el cuerpo por una nutrición inadecuada, sea por las vías nasal, bucal o cutánea, por donde nos alimentamos. Así, pues, respirando aire viciado o corrompido recargamos el trabajo de los riñones, comiendo productos animales o tóxicos forzamos en forma inconveniente la actividad renal; y, dificultando por medio de camisetas u otras ropas pegadas al cuerpo, o no renovadas con frecuencia, la ventilación del tegumento externo, obligamos a los riñones a un mayor trabajo para compensar la falta de eliminación de la piel y eliminar las impurezas absorbidas por los poros. Conocida, pues, la causa de las enfermedades de los riñones, el tratamiento curativo está indicado; hay que normalizar la nutrición, respirando aire puro día y noche, consumiendo sólo alimentos vegetales y en lo posible frutas y semillas crudas y ensaladas; y por fin activar las funciones de la piel con transpiraciones al sol o vapor, tonificando y purificando sus tejidos con aplicaciones de agua fría y baños de aire, luz y sol.

Por lo expuesto se comprenderá lo ilógico, por no decir absurdo, de los tratamientos de las afecciones renales por medio de drogas, inyecciones, sueros, vacunas, sangrías, operaciones, etc. Con medios artificiales como éstos no sólo no se curan las enfermedades de los riñones, sino que se agravan y se impide la curación verdadera de ellas.

La terapia natural, ante todo, reglamenta la alimentación del enfermo de los riñones, a fin de que ésta no deje en el cuerpo productos insanos que recarguen el trabajo de los riñones. Esto se consigue con la alimentación de frutas crudas, semillas como nueces, almendras, avellanas, y ensaladas sin sal.

Siendo las funciones eliminadoras de la piel de tal importancia que, en estado normal realiza la cuarta parte de la tarea correspondiente a los riñones, en gran proporción podemos suplir la función de éstos, activando las eliminaciones por los poros, por medio

de la transpiración diaria al sol, con ejercicios y aún al vapor. Desviando a la piel las substancias extrañas evitaremos que éstas irriten a los riñones y a éstos les permitiremos un relativo descanso que haga posible su restablecimiento. La derivación de las substancias extrañas hácia la piel se consigue con los baños de vapor, de sol, de agua, y con las envolturas húmedas o paquetes.

Una de las substancias extrañas más perjudiciales para el organismo y que obliga a un mayor trabajo a los riñones, enfermándolos, es el ácido úrico, producto éste de la alimentación con carnes, huevos, quesos, cacao, chocolate y legumbres secas como frejoles, lentejas, garbanzos, etc. También el café y el té conducen a la producción de ácido úrico. El queso fresco o requesón no produce este veneno.

Además de la alimentación innatural, como causa de la enfermedad de los riñones, tenemos a los medicamentos de botica, ingeridos o inyectados, los cuales siendo substancias inorgánicas y desvitalizadas, el cuerpo que no puede aprovecharlas, procura deshacerse de ellas, expulsándolas por los riñones, los que, con ello, recargan su trabajo y sufren el efecto irritante de las drogas, enfermando, en consecuencia. Resultado análogo produce la sal de cocina, gran irritante de los riñones, la teobromina del cacao y chocolate, las bebidas fermentadas y los llamados tónicos a base de minerales.

Siendo una causa común la que origina las enfermedades de los riñones, todas ellas tienen también un tratamiento común: abstenerse de alimentos insanos, como son los de orígen animal y los farináceos, productores todos ellos de ácido úrico. Es preciso también evitar los condimentos como vinagre, alcohól, café, té, cacao, mostaza, sal, dulces y especias.

Se recomienda la alimentación de frutas frescas de toda clase, verduras y en especial la lechuga, ce-

reales como trigo, avena, cebada, arroz, y a las personas acostumbradas, la leche fresca.

Las frutas oleaginosas hay que usarlas con cuidado.

Ejemplo de menú para casos graves:

Desayuno.—Frutas crudas de la estación.

Almuerzo.—Una buena ensalada de lechuga u otra análoga y un plato de papas o arroz, con ciruelas secas cocidas, como postre.

Onces-comidas.—(a la puesta del sol) como al Desayuno.

Durante el día, en casos graves, el enfermo se hará una frotación de agua fría al despertar, pudiendo repetir ésta antes de almuerzo y a las tres de la tarde. En la noche dormirá con faja húmeda al vientre o paquete sobre vientre y riñones. Si hay poca orina, durante la noche se mantendrá cataplasma de cuajada de leche en la región de los riñones, con lo que se conseguirá descongestionar a éstos y aumentar la eliminación renal. Además de las frotaciones, que se harán siempre con los pies calientes, durante el día puede hacerse algún paquete de piernas o de sobacos a rodillas, y en algunos casos, mejor aún de tierra, localmente en la región afectada, como en la nefritis. Para transpirar en la cama lo mejor son los saquitos calientes de semilla de pasto miel sobre vientre y riñones, haciendo antes frotación de agua fría a todo el cuerpo. Como bebida una tisana de limpia-plata, Mosquetas (Escaramujos) uno por taza. Sanguinaria, Sabinilla y Cedrón, por partes iguales y dos o tres tazas al día.

Pudiendo levantarse el enfermo se aplicará dos o tres baños genitales diarios de quince a treinta minutos, cada uno y baño de vapor de cajón o en silla de junco de uno a tres semanales. Cuando sea posible, en lugar del vapor se dará, aún diariamente baño de sol sobre piernas y riñones, el resto del cuerpo a la

sombra, de quince a sesenta minutos, limpiando el sudor al final con una frotación de agua fría. Cuando hayan mejorado las fuerzas, el baño de sol puede tomarse completo, dejando a la sombra solo la cabeza y colocando en la región de los riñones hojas verdes que aumentan la derivación morbosa. Si hay mucho calor, después de este baño puede tomarse baño de tronco con fricción del bajo vientre, con agua asoleada, durante cinco a quince minutos. No olvidemos nunca que para expulsar las substancias extrañas del cuerpo no hay nada mejor que la transpiración al sol o con los baños de vapor. Hay que vigilar la digestión para que el vientre se desocupe todos los días, aplicando lavativas, si es necesario. Siguiendo las indicaciones apuntadas, que variarán en cada caso según las fuerzas del paciente y su estado de recargo morboso, se tratan todas las afecciones de los riñones, como **Congestión de los riñones. Nefritis o inflamación aguda de los riñones. Inflamación crónica de los riñones o Nefritis Crónica. Cirrosis del riñón o riñón encogido. Albuminuria, Hemorragias de los riñones,** para detener la cual se toma una taza de limpia plata y raíz de tormentila; **Tuberculosis de los riñones. Cáncer del riñón. Dislocación del riñón. Hidronefosis, Cálculos de los riñones,** en los cuales, para combatir los dolores, se emplean saquitos calientes y estrujados de semillas de pasto miel, cambiándolas cada veinte minutos, previa fricción local de agua fría.

Sarna

Esta enfermedad de la piel es provocada por un pequeño parásito, llamado acarus u arador. Se caracteriza la afección por vejiguillas que causan vivo escozor y que de preferencia aparecen en los dobleces de la piel de las manos y cuerpo.

La sarna es una enfermedad sumamente contagiosa, trasmitiéndose no sólo por contacto directo del enfermo, sino también por los objetos o prendas que haya podido usar. La sarna se transmite por herencia apareciendo en el iris de los ojos como manchas cafées y rojizas, denunciando depósitos de substancias extrañas, provenientes del parásito.

Para curar la sarna debe seguirse el tratamiento general indicado para las **Enfermedades de la piel.** Para hacer brotar la sarna y favorecer así su expulsión, lo mejor es una frotación de agua fría seguida de baño completo de vapor, lavando después todo el cuerpo con jabón de hiel. El mismo día y por la tarde, se pueden hacer seis frotaciones generales con agua fría, una cada hora, desde la cama, friccionando enseguida las partes enfermas con un amasijo de raíz de romaza machacada y crema de leche. Esta composición debe prepararse unas cinco horas antes de usarse. En la misma forma se procede los tres, cuatro o cinco días siguientes, cambiando después y lavando bien en agua hirviendo las ropas del enfermo y las de la cama.

Naturalmente hay que atender a realizar una buena digestión, observando un régimen alimenticio a base de frutas crudas, semillas y ensaladas.

Tuberculosis.—Tisis Pulmonar

La tuberculosis es un proceso destructivo, consecuencia de enfermedades de los padres o de otras afeciones adquiridas, pero mal curadas y, casi siempre sofocadas por medio de drogas, inyecciones, sueros, vacunas u operaciones. Para corroborar esta afirmación reproduzco el siguiente caso referido por el Dr. Eduardo Alfonso, en su obra "Como os cura la Medicina Natural". "Un niño tuvo, como primera enfermedad, una crisis eruptiva de la piel, que fué abortada con azufre y magnesio. Como consecuencia de esta

supresión se le concentraron los humores enfermos en diversos órganos y en la propia piel; consecuencia de esto: catarros, tonsilitis y adenoides. Nuevo tratamiento supresivo con antisépticos y cortando las amígdalas. Consecuencias: manifestación de los malos humores en los glanglios del cuello (escrófulas) que a su vez fueron tratados con yodo y arsénico. Nueva consecuencia de este afán supresivo: palidez, anemia, disminución de la capacidad para estudiar, debilidad general. Esta nueva manifestación del mal se quiso combatir con una sobrealimentación de huevos, carne y leche, agregada de arsénico, estricnina y hierro. La Naturaleza se vió nuevamente obligada a cambiar de rumbo, manifestando el mal bajo la forma de catarros pulmonares y diarreas que a su vez, fueron suprimidas con calmantes. Ultima consecuencia: degeneración gaseosa del pulmón, tuberculosis. Así el enfermo hubiese continuado la racha alopática-supresiva, hubiera terminado con la tuberculina, y la muerte como fenómeno **supresivo** de todo el individuo. Tantas supresiones así acaban. Felizmente el paciente curó su tuberculosis y su cuerpo, todo con la terapéutica naturista".

La tuberculosis puede atacar todos los órganos y tejidos del cuerpo, aún cuando lo más corriente es que se localice en los pulmones. Así hay tuberculosis ósea, localizada en los huesos de todo el cuerpo, o sólo en algún miembro, generalmente las articulaciones de las rodillas, codos o caderas, conocidas con el nombre de "tumor blanco". Cuando la tuberculosis ataca a la piel se llama **lupus,** mal que de preferencia se localiza en la cara.

El falso concepto de la enfermedad que inspira a la medicina facultativa, atribuyendo a los microbios los males que aquejan al hombre, hizo creer a los médicos que, descubierto el bacilo de la tuberculosis, llamado bacilo de Koch, sería fácil concluír con esta pla-

ga, destruyendo este bacilo por medio de drogas y procedimientos artificiales. Pero, todos los procedimientos ideados con este objeto y practicados desde hace más de cuarenta años, han venido fracasando sin excepción, comprobándose así, una vez más, el error de la teoría microbiana y la verdad de los principios naturistas, que atribuyen las enfermedades a acumulaciones de substancias extrañas en el organismo en general, y, localizadas, generalmente en mayor abundancia, en un órgano determinado.

Para el naturismo pues, la tuberculosis pulmonar no es una enfermedad de los pulmones solamente, sino una alteración general de todo el organismo en que, debido a vida innatural, la sangre y humores están crónicamente viciados, siendo las defensas orgánicas impotentes para reaccionar y deshacerse de la acumulación morbosa. Estas materias orgánicas muertas substancias extrañas, acumuladas en los pulmones, entran en descomposición dentro de estos órganos, y, al podrirse, pudren también los tejidos pulmonares. Así se explica que, estando demostrado que casi todas las personas tienen en su cuerpo el bacilo de Koch, sólo algunas son víctimas de la tuberculosis, por que sólo éstas ofrecen un terreno apropiado para el desarrollo y propagación del bacilo. La única defensa verdadera contra la tuberculosis está en mantener nuestro organismo libre de substancias extrañas que permitan el desarrollo del bacilo, lo que se consigue con una vida natural, especialmente respirando siempre aire puro y alimentándose de productos vegetales, de preferencia frutas, y semillas crudas. En consecuencia el único medio de destruír definitivamente el bacilo de Koch consiste en purificar el cuerpo, expulsando todas las impurezas, o substancias extrañas, por un tratamiento de eliminación natural, complementado con una nutrición adecuada que permita absorber en abundancia aire puro y sol por los pulmones y la piel; y por la vía

digestiva alimentos vitalizados, no destruídos por la cocción.

Es necesario que se sepa que para el Naturismo la tuberculosis es una enfermedad tan curable como el reumatismo, la sífilis o la gonorrea crónica, o gota militar, todas ellas incurables por la Alopatía, pudiendo el tuberculoso quedar perfectamente bien siempre que oportunamente se trate por la medicina natural.

También conviene dejar bien establecido que la tuberculosis es una enfermedad absolutamente incurable por medio de drogas, sueros, inyecciones o intervenciones quirúrgicas, pues, por esos medios no sólo no se remueve la causa del mal, sino que se le agrava introduciendo nuevas substancias extrañas en el organismo, o se producen lesiones o mutilaciones que, léjos de ayudar a la defensa orgánica, la imposibilitan en su acción salvadora.

Es necesario proclamar bien alto estas verdades, porque sobre los intereses creados, está la salvación de la raza, diezmada hoy por la plaga tuberculosa que no tiene otra razón de existir que la ignorancia del público y los errores de la medicina facultativa.

La base para realizar la curación de la tuberculosis está en normalizar la digestión, pudiendo asegurarse que tuberculoso que restablezca su digestión sanará y, a la inversa, no conseguirá restablecer su salud el tuberculoso que previamente no consiga la normalidad digestiva.

Desgraciadamente nuestros tuberculosos apelan a la medicina natural sólo cuando han perdido todas sus fuerzas y han empeorado su estado con el tratamiento de drogas e inyecciones. Millares de enfermos que hoy día mueren de tuberculosis, a pesar de haberse sometido desde un principio al tratamiento alopático-medicamentoso, hubieran podido salvarse si hubiesen conocido a tiempo el tratamiento de la medicina natural.

Hay ocupaciones y profesiones que favorecen el desarrollo de la tuberculosis como el trabajo de las imprentas, en que se está respirando un aire cargado de emanaciones de plomo y otros metales tóxicos; el trabajo en las fábricas de potasa, anilinas, tintorerías, lanas, tejidos, vidrio, etc.; el polvo del carbón y de las piedras; y en general la vida a la sombra, en locales cerrados y con poco ejercicio físico. La causa principal, por no decir única, de la tuberculosis está en la mala nutrición, respirando aire viciado, sofocando las funciones de la piel por medio de ropas de punto pegadas al cuerpo, y no renovadas con frecuencia, y especialmente por régimen alimenticio a base de carnes, pescados, leche, pan blanco y comidas cocinadas, faltas de vitaminas y sales minerales. El alcohól, las bebidas fermentadas y tóxicas, el té, café, y las agüitas calientes que, sin alimentar no hacen otra cosa que engañar el estómago, son factores también de destrucción y recargo de substancias extrañas que favorecen la putrefacción interna en que se desarrollarán los bacilos de la tuberculosis.

El aire puro, acumulado por medio de respiraciones profundas, y, el sol, son los dos enemigos más poderosos de la tuberculosis y donde ellos imperan no entra la plaga tuberculosa. Busquemos, pues, diariamente y a toda hora estos agentes de vida que nos pondrán a cubierto de todo peligro, sin necesidad de artificios, siempres caros y contraproducentes.

Generalmente el primer síntoma de la tuberculosis es la tos, seca al principio, pero más tarde con expectoración que suele ir mezclada con sangre. Pueden haber dolores en las espaldas y hombros, pero también pueden faltar. Haciendo esfuerzos, sobrevienen fácilmente palpitaciones del corazón. Poco a poco el enfermo va perdiendo fuerzas y también peso. El apetito puede conservarse durante más tiempo, si el estómago aún está relativamente en buen estado. El pe-

ríodo más grave es cuando el proceso tuberculoso se ha extendido a los intestinos, produciendo diarreas persistentes: imposibilitada así la nutrición, la curación es imposible.

En términos generales, para la medicina natural, la tuberculosis es una de las enfermedades crónicas más fáciles de curar, siempre que el enfermo oportunamente se someta a tratamiento. Desgraciadamente los tuberculosos pierden el mejor tiempo, recurriendo al tratamiento alopático por medio de drogas e inyecciones con lo que, sin conseguir remover la causa del mal, dificultan, cuando no imposibilitan la curación, que sólo puede obtenerse por medio del naturismo.

Para combatir la tuberculosis hay que seguir dos caminos paralelos: uno que va a normalizar la nutrición que, como hemos dicho, es triple; nasal, bucal y cutánea y que está perturbada en todo tuberculoso, y el otro que procurará la expulsión de las impurezas internas, substancias extrañas que son causa de la existencia y desarrollo del bacilo.

La nutrición nasal o sea por medio de los pulmones se realiza respirando aire puro **a toda hora,** de día y de noche, durmiendo con la ventana abierta, aunque haga mucho frío y viento, o llueva o nieve; y en verano el ideal es dormir al aire libre. El mejor aire es el de bosque de pinos o eucaliptos, no siendo indispensable el de altura sino cuando hay lesiones que han producido hemorragias, a fin de disminuir la presión sanguínea en los pulmones. Pero, así como no basta comer para nutrirse bien, sino que hay que saber comer, para aprovechar convenientemente los elementos vitalizadores del aire puro, preciso es saber respirar, para lo cual es indispensable hacer respiraciones profundas al aire libre, a toda hora y especialmente en la mañana y antes de acostarse, empezando por algunos minutos hasta llegar a un cuarto de hora o más. Estas respiraciones se harán con la boca cerrada, levantando

los hombros, para lo cual se apoyarán las manos en las caderas, y reteniendo unos segundos el aire en la cavidad toráxica, para expulsarlo paulatinamente en seguida, por las narices. Las respiraciones profundas al aire libre son uno de los medios más convenientes para tratar la tuberculosis. La nutrición bucal, o sea por la vía digestiva es otro de los medios para obtener la actividad y robustecimiento de las defensas naturales del tuberculoso. La alimentación de éste será nutritiva, sin intoxicar al enfermo con carnes y sus productos. Como en la tuberculosis hay mucho desgaste de susbtancias plásticas, albúminas, es también conveniente introducir mayor cantidad de ellas en el régimen alimenticio, para lo cual se recomienda la leche, si se tolera bien, y mejor el quesillo fresco, frutas oleaginosas como nueces, avellanas y almendras, cereales, frejoles, lentejas, habas, arvejas, garbanzos, etc., y aún huevos, si caen bien.

Conviene tomar diariamente frutas, verduras y ensaladas que, además de proporcionar al organismo vitaminas, sales minerales y azúcares, purifican la sangre y activan las funciones intestinales, las que no se exagerarán porque consumirían demasiadas energías. El requesón o quesillo fresco con miel es un alimento excelente que no tiene los inconvenientes de la leche, que por lo común es tóxica para los adultos.

La nutrición, además de realizarse por los pulmones, nasal, y por el estómago bucal, se efectúa también por la piel, la que en condiciones favorables absorbe hasta la cuarta parte del oxígeno que se introduce por los pulmones. Siendo, pues, deficiente el trabajo pulmonar, es lógico reemplazarlo con una mayor actividad de la piel que, como se ha dicho, es un segundo pulmón. Para realizar este objeto es necesario que el aire puro circule continuamente sobre la piel, evitando las ropas pegadas al cuerpo o cerradas al cuello, mangas y piernas. Los baños de aire, favorecien-

do la doble función de la piel, absorvente y eliminadora, son indispensables en el tratamiento de la tuberculosis, debiendo ellos tomarse diriamente, antes de levantarse y a medio día.

El sol, como acumulador de energías de todas clases, es elemento indispensable para levantar la potencia vital del tuberculoso y favorecer su curación. Los baños de sol a cuerpo desnudo, empezando por quince minutos a las piernas y vientre, hasta llegar paulatinamente a una hora o más con sólo la cabeza a la sombra, se tomarán diariamente, y aún dos veces al día. En verano, cuando hace mucho calor el baño de sol conviene tomarlo temprano, en la mañana, limpiando el sudor con una frotación de agua fría con un paño, sin restregar la piel, después del baño. El ejercicio al aire libre también favorece la curación de la tuberculosis, pero hay que ser moderado. En verano conviene al enfermo reposar un par de horas, cuando hace más calor, acostándose desnudo a la sombra, con lo que disfrutará de los beneficios del aire, de la luz y del reposo. El aire de la ciudad, sobre todo en verano, es perjudicial para el enfermo de tuberculosis.

Las aplicaciones hidroterápicas, fuera de la frotación al despertar, hay que usarlas con mesura y prudencia en la tuberculosis, pues estos enfermos generalmente están muy debilitados y no es prudente estimularlos con baños derivativos. Sin embargo, habiendo fuerzas suficientes, se recomienda uno o dos baños genitales al día, de 10 a 20 minutos cada uno, con los cuales, junto con derivar la fiebre interna y las materias morbosas, se estimula la función digestiva.

Como aplicación local recomendamos las cataplasmas de tierra vegetal con su humedad natural, fría, en capa del grueso de una moneda de a peso o algo más, sobre pecho o espalda, manteniéndose por espacio de una hora, término medio.

Uremia

Con este nombre se conoce el envenamiento de la sangre por las substancias tóxicas que, debiendo ser expulsadas con la orina, quedan retenidas en la sangre por incapacidad de los riñones, intoxicando al organismo.

La Uremia, no es, pues, una enfermedad sino un accidente producido casi siempre como consecuencia de otras afecciones que, tratadas erróneamente por medio de drogas, inyecciones, sueros o vacunas, léjos de favorecerse la tendencia curativa del organismo se ha sofocado ésta en sus síntomas, dejando el mal sin salida y las substancias extrañas confinadas en la sangre.

Para combatir la uremia hay que favorecer la expulsión de las substancias tóxicas por medio de prolongadas transpiraciones, para lo cual, si no se puede tomar baño de vapor, se aplicarán al enfermo en la cama saquitos calientes de semillas de pasto miel sobre vientre y riñones, bien estrujados, haciendo previamente una frotación general de agua fría. La frotación de agua fría cada hora favorece también la transpiración, la que se presentará a la segunda o tercera frotación. Las envolturas o paquetes promueven también una enérgica eliminación con sólo reaccionar la piel, sin necesidad de transpirar. El baño de tronco con fricción de 10 a 15 minutos, con agua tibia, o el baño genital durante 15 a 30 minutos activarán la función de los riñones, favoreciendo la orina. Durante la noche se aplicará cataplasma de cuajada de leche sobre los riñones para descongestionarlos y favorecer así su trabajo eliminador. No siendo posible esta aplicación el enfermo dormirá con paquete sobre vientre y riñones.

Vejiga urinaria.—Sus enfermedades

La vejiga es un saco membranoso situado en la parte baja y anterior del vientre, que sirve de depósito para la orina que continuamente es producida por los riñones. El conducto que lleva la orina desde los riñones a la vejiga se llama uréter y son dos, correspondiendo uno a cada riñón. Si no existiese la vejiga la orina estaría continuamente vertiéndose al exterior: su función consiste, pues, en retener la orina hasta que se haya acumulado una cantidad apreciable para expelerla al exterior por medio de la uretra, o canal de salida.

Veamos las principales enfermedades de la vejiga.

Catarro de la vejiga o cistitis; inflamación de la vejiga

Sus causas son la irritación producida por substancias extrañas en la orina, como medicamentos irritantes, por ejemplo, cantáridas, pimienta, copaiba, cubeba, etc., o por cuerpos extraños como cálculos o introducción de catéretes o irrigaciones cáusticas.

Con la práctica de los baños derivativos como el genital, suele, al principio, producirse irritación de la vejiga a causa de las materias morbosas que son atraídas del interior hacia afuera por las vías urinarias; este síntoma, léjos de alarmar, es indicio de curación ya que denuncia activa eliminación de substancias extrañas.

El catarro y la inflamación de la vejiga se manifiesta por deseo contínuo de orinar, lo que se realiza con pena y dolor. La orina sale más o menos turbia, mezclada a veces con mucosidades y aún con sangre. Se producen calambres en la vejiga, y dolores que pueden abarcar los riñones, el ano y la uretra. En los casos agudos suele presentarse fiebre.

Para tratar esta afección aguda conviene guardar cama y someter al enfermo a una alimentación exclusivamente de zumos de frutas y de semillas como la almendra. Las limonadas, sin azúcar o el agua natural en abundancia favorecerán la eliminación de substancias tóxicas. Pasado el período agudo puede comer, además de frutas y semillas, cereales y hortalizas, sobre todo en ensaladas.

Para calmar los dolores de la vejiga se recomienda el vapor de silla, sentándose antes en agua fría, y mejor aún aplicar los saquitos calientes de semillas de pasto miel sobre vientre y riñones, prévia frotación de agua fría, procurando transpirar el enfermo; si no hay pasto miel se aplicarán cataplasmas de linaza; la cataplasma de tierra o barro es también eficaz. Como toda inflamación denuncia fiebre interna, hay que combatir ésta por medio del baño genital, tomando diariamente dos o tres, de 15 a 30 minutos. La cataplasma de cuajada de leche, como excelente desinflamante, se recomienda durante la noche sobre la región de la vejiga; en su lugar es bueno también dormir con el paquete sobre vientre y riñones. Por último la frotación general de agua fría es un regularizador de todo el organismo y un calmante de la excitación nerviosa, combatiendo, también la fiebre.

Incontinencia de orina

Esta afección tan común en los niños, que los hace mearse en la cama, es consecuencia de debilidad en los músculos del esfinter del cuello de la vejiga, debido a impurificación orgánica a causa de malas digestiones que, a su vez, suponen régimen alimenticio inadecuado. Normalizando la digestión con alimentación a base de frutas y semillas y fortificando al organismo por medio de la frotación de agua fría, dada diariamente al despertar, se normalizará la actividad del or-

ganismo entero y de la vejiga también. El medio baño frío o de media tina, de unos cuantos segundos, fortifica los órganos del bajo vientre.

Retención de orina

Como su nombre lo indica, esta afección se manifiesta por imposibilidad de desocupar la vejiga y su causa puede ser parálisis nerviosa, debilidad del músculo de la vejiga, inflamación de la próstata o del canal de la uretra y cálculos de la vejiga.

El tratamiento de esta afección será igual al indicado para la inflamación de la vejiga. Puede además tomarse el baño de tronco bien caliente o el baño de vapor en silla de junco, durante 15 a 20 minutos, sentándose el enfermo, previamente en agua fría un minuto.

Mal de piedra o cálculos de la vejiga

La causa de esta enfermedad es la alimentación innatural y en exceso, con abundancia de substancias albuminosas como carnes, quesos, leche, huevos, farináceos, etc., alimentos estos que, en los adultos, producen ácido úrico que mezclado con otras sales forman las piedras o cálculos de la vejiga o de los riñones, o del hígado. La presencia de los cálculos en la vejiga produce inflamación, dolores, deseos contínuos de orinar y exitación nerviosa v retención de orina.

El tratamiento del mal de piedra es igual que el indicado para cálculos de los riñones.

Venas.—Sus enfermedades, Várices, Flebitis, Embolios

Las venas y las arterias son los vasos que conducen la sangre a través del cuerpo; las venas que movi-

lizan la sangre venosa cargada de productos más o menos tóxicos, están más expuestas a las enfermedades que las arterias que transportan sangre más pura, sangre arterial. Las enfermedades de las venas son: inflamación de las venas o flebitis, dilatación de las venas o várices; también puede considerarse como afección diversa la formación de trombos o embolios. El tratamiento general de todas estas afecciones procura purificar el fluído vital, favoreciendo las eliminaciones de substancias tóxicas por la piel, por medio de transpiraciones o paquetes y su derivación por los desaguaderos naturales por medio de los baños genitales. Además hay que formar sangre pura mediante una buena digestión, con alimentos puros como frutas, semillas y ensaladas. El aire puro a toda hora es elemento indispensable para regenerar la sangre viciada. Como aplicación local la cataplasma de barro obra como calmante, desinflamante y purificador.

Várices

Las várices son consecuencia de mala circulación y mala composición de la sangre; y, transmitiéndose por herencia la calidad de la sangre, esta afección o predisposición es también hereditaria. Las ropas apretadas, fajas, el corsé, las ligas, cinturones y toda presión contínua y prolongada sobre el cuerpo, dificultando la circulación de la sangre, la obliga a permanecer en mayor cantidad en una parte determinada, aumentando la presión circulatoria, con lo que se favorece la dilatación de los vasos sanguíneos al mismo tiempo que se aumenta la impurificación de la sangre que tarda más tiempo en renovarse en los riñones y pulmones.

La posición contínua y prolongada de pié, sin hacer ejercicios, favorece la dilatación de las venas de las piernas y pies porque la inmovilidad contraría la

subida de la sangre, así como el andar y el ejercicio la facilita; de aquí que las várices son más frecuentes en las profesiones que obligan todo el día a estar de pié. Sin embargo, esta circunstancia no es suficiente causa de várices, pues una sangre libre de impurezas, substancias extrañas, es bastante fluída para movilizarse con facilidad en cualquier posición; pero la sangre impura, por lo mismo que está recargada de substancias extrañas, es más densa o espesa y su movilización más dificultosa. Tenemos pues, que las várices son siempre indicio de sangre impura.

Las almorranas son las várices del recto y su frecuencia es más común en los hombres que en las mujeres; las várices de las piernas, en cambio, son más frecuentes en las mujeres debido, principalmente, a la presión del feto en la preñez que dificulta la movilización de la sangre en las piernas cuando el fluído vital está impuro. Para curar las várices hay que evitar todo cuanto dificulte la circulación de la sangre como ligas, fajas, cinturones, zapatos apretados, corsé, etc.; evitar la inmovilidad, especialmente de pié y hacer ejercicio físico diario y gimnasia. La frotación de agua fría diariamente al despertar, al mismo tiempo que regulariza la circulación, purifica la sangre, produciendo efectos análogos y más eficaces el pistón, que puede darse diariamente en verano. Los baños genitales además de purificar la sangre favorecen la digestión. Los baños de vapor dos veces semanales, purificando la sangre, favorecen la curación de las várices; igual resultado y con ventajas ofrece el baño de sol sobre piernas y vientre. En la noche conviene dormir con las piernas y pantorrillas envueltas en paño húmedo frío mojado en cocimiento de limpia-plata, flores de árnica y corteza de encina; la arcilla aplicada como desinflamante y purificadora también puede aplicarse durante la noche.

Mejorar la digestión es condición indispensable

para verse libre de las várices, pues, siendo causa principal de esta dolencia, la impurificación de la sangre y, siendo ésta un producto de la digestión, no habrá buena sangre mientras no haya buena digestión. Para este fin el enfermo se someterá a una dieta a base de frutas crudas, semillas como almendras, nueces o avellanas y ensaladas. Complemento de una dieta vegetariana es el aire puro que debe respirarse día y noche.

Flebitis o inflamación de las venas

La inflamación de las venas se produce por irritación de sus paredes, debido a la presencia de substancias extrañas en la sangre, procedentes de fermentaciones pútridas en algún proceso de descomposición como sucede a veces en un parto o aborto en que no se expulsa a tiempo los tejidos o humores destinados a desaparecer del interior. A causa de heridas, como las causadas por operaciones quirúrgicas, puede alguna vez introducirse a la sangre, del exterior, substancias extrañas que produzcan la inflamación de las venas, originando la flebitis. La inflamación de las venas provoca la formación de un coágulo o tapón de substancias extrañas que se denomina trombo. Si se desprende algún pedazo de los trombos y circula con la sangre, toma entonces el nombre de embolio.

La flebitis puede presentarse con fiebre acompañada de escalofríos y produce dolores, más o menos agudos, en la parte correspondiente a la vena enferma. La inflamación de la vena altera la circulación sanguínea, originando hinchazón de las piernas y pies.

El tratamiento de esta afección requiere absoluto reposo en cama para evitar que se desprenda parte del trombo, lo cual sería muy peligroso porque podría irse al corazón o al cerebro, produciendo transtornos gravísimos y aún la muerte. Conviene mantener algo alto el miembro afectado. Durante el día, dos o tres ve-

ces pueden aplicarse en las partes doloridas compresas frías, alternando con saquitos calientes de semillas de pasto miel, por espacio de dos o tres horas cada vez. En la noche conviene dormir con envoltura húmeda mojada en cocimiento de limpia-plata, flores de árnica, y corteza de encina sobre la región enferma. Diariamente se aplicarán compresas frías de 6 a 8 dobleces al vientre, cubriendo con paño seco de lana y renovándolas cada tres minutos, durante media hora cada vez. En cuanto el enfermo pueda permitir que se le mueva en la cama, descansando las piernas horizontalmente fuera del lecho, se aplicará dos o tres baños genitales diarios con los que, combatiendo la fiebre interna, favorecerá la curación que seguramente se realizará en pocos días. He podido comprobar la eficacia verdaderamente prodigiosa de los baños genitales en la curación de la flebitis en el caso de una señora que, víctima de esta dolencia, después de dos meses de tratamiento infructuoso por medio de distintas aplicaciones hidroterápicas, pudo levantarse a los diez días de practicar los baños genitales al bordo de la cama, con las piernas horizontales, descansadas sobre una silla, y recibiendo la ablusión de agua fría a las partes sexuales de manos de una enfermera, por espacio de 30 a 40 minutos cada vez. Este tratamiento fué combinado con aire puro día y noche y dieta de frutas crudas y semillas, exclusivamente.

Vómitos

El acto de expulsar violentamente por la boca el contenido del estómago, o en algunos casos, del intestino, se llama vómito. Náuseas es el deseo o ganas de vomitar.

En general los vómitos denuncian irritación del estómago, del intestino o del cerebro y sistema nervio-

so. La apendicitis, la peritonitis y muchas enfermedades infecciosas van acompañadas de vómitos. Durante el embarazo los vómitos se producen cuando hay un estado de enfermedad crónica existente, con anterioridad y nunca son naturales en la preñez, como se cree vulgarmente y aún lo estiman así muchos médicos alópatas. La mujer que desde la concepción se somete al régimen naturista, respirando aire puro día y noche, alimentándose de vegetales y especialmente comiendo mucha fruta cruda, ensaladas y semillas como almendras, nueces peladas y avellanas; y, además se dá diariamente la frotación de agua fría a todo el cuerpo y uno o dos baños genitales de 20 a 40 minutos cada vez, no sufrirá los achaques corrientes en el embarazo y podrá estar segura de tener un desenlace feliz y sin dolores, al mismo tiempo que un niño sano.

Por regla general habiendo vómitos hay que suprimir los alimentos y tomar sólo agua pura o con zumo de limón y en pequeñas cantidades y seguido. Las compresas frías sobre el estómago y vientre o alternando con calientes (o saquitos de pasto miel) sobre todo si hay dolores, suprimen los vómitos. Durante la noche se puede dormir con paquete húmedo sobre vientre y riñones o cataplasma de barro.

Las infusiones tibias de menta y salvia son calmantes del estómago cuando hay vómitos.



INDICE ALFABETICO

A

B

D

F

G

H

I

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V